

PENGARUH TERAPI MUROTTAL TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA INSOMNIA

Riris Wahyu Satyaningtyas¹⁾ Nurul Hidayah²⁾

^{1,2)} Poltekkes Kemenkes Malang, Prodi Keperawatan

ririsw99@gamil.com

nurul_hidayah@poltekkes-malang.ac.id

EFFECT OF MUROTTAL THERAPY ON THE SLEEP QUALITY OF ELDERLY IN INSOMNIA

Abstrak: *Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lanjut usia (lansia). Jika masalah tidur tidak terpenuhi akan berdampak pada lansia berupa kelelahan, perubahan mood, mudah marah, kurangnya konsentrasi, perburukan memori, kualitas kinerja atau aktivitas buruk. Untuk mengatasi insomnia dapat dilakukan dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi murottal pada kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan literatur riviw. Jurnal yang ditelusuri nasional dan internasional melalui database Google Scholar, Pubmed, Ebsco dan Proques. Artikel yang ditelusur pada rentang tahun 2015-2020, setelah ditemukan 401 lalu diidentifikasi dan disaring menjadi 76 setelah itu disaring lagi menjadi 10 jurnal sesuai dengan kriteria inklusi. Menggunakan kata kunci terapi murottal, insomnia, kualitas tidur, lansia, dalam bahasa inggris menggunakan insomnia, elderly, sleep quality dan murottal therapy. Jurnal-jurnal dianalisa dapat diketahui terdapat peningkatan kualitas tidur setelah melakukan terapi murotta, dari ke 10 jurnal tersebut terdapat tiga jurnal kenaikan signifikan, dan terdapat satu jurnal kenaikan kurang signifikan. Peningkatan kualitas tidur lansia insomnia setelah melakukan terapi murottal. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan untuk perawat salah satunya terapi murottal dapat mempengaruhi tingkat insomnia pada lansia*

Kata kunci : *Lansia, Insomnia, Terapi murottal*

ABSTRACT

Insomnia is a health problem that is often faced by the elderly. If sleep problems are not met, it will have an impact on the elderly in the form of fatigue, mood changes, irritability, lack of concentration, worsening memory, quality performance or poor activity. To overcome insomnia can be done by listening to the murottal Al-Qur'an. The aim of this study was to determine the effect of murottal therapy on sleep quality in elderly insomnia. This research uses the reviewed literature. Journals that are searched nationally and internationally via Google Scholar, Pubmed, Ebsco and Proques database. Journals that were tracked in 2015-2020, After searching for journals found 401 then identified and filtered to 76 after that there were 10 journals according to inclusion and exclusion criteria. Using the keywords murottal therapy, insomnia, sleep quality, elderly, in English using insomnia, elderly, sleep quality and murottal therapy. The journals analyzed can show that there is an increase in sleep quality after doing murotta therapy, of the 10 journals there are three journals of significant increase, and there is one journal that is less significant. Improved sleep quality in the elderly with insomnia after doing murottal therapy. It is hoped that this research can increase knowledge for nurses, one of which murottal therapy can affect the level of insomnia in the elderly

Keywords : *Elderly, Insomnia, Murottal therapy*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Insomnia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan (Oktora, Purnawan and Achiriyati, 2016). Masalah yang sering terjadi pada lansia diantaranya insomnia. Keluhan insomnia mencakup ketidak mampuan untuk tertidur, sering terbangun, ketidakmampuan untuk kembali tidur, dan terbangun pada dini hari. (Mahlufi, 2016). Jika masalah tidur tidak terpenuhi secara adekuat akan berdampak pada lansia berupa kelelahan, perubahan mood, mudah marah, mengantuk di siang hari, cemas akan tidur, kurangnya konsentrasi, perburukan memori, kualitas kinerja atau aktivitas yang buruk, kurangnya motivasi dan energi (Hardani, Susanti and Putri, 2016).

Gangguan tidur menyerang 50 persen orang yang berusia 65 tahun (Srisuryani, 2016)). Amerika mencapai 60-70 kasus orang dewasa dimana tingkat kejadian semakin tinggi seiring dengan proses penuaan (Srisuryani, 2016)). Indonesia, kejadian insomnia pada lanjut usia yaitu mencapai sekitar 49 persen atau 9,3 juta lansia (Srisuryani, 2016)). Di Jawa timur kejadian insomnia sekitar 9,36% (Ivan, 2012)

Insomnia berdampak menurunkan kualitas hidup lansia, misalnya perubahan suasana hati, performa motorik, memori, dan keseimbangan. Penurunan fungsi imun

juga akan terjadi akibat kurang tidur tingkat ringan sampai berat. Stanley dan Beare menyatakan orang yang tidur terlalu singkat akan mengalami angka mortalitas atau kematian lebih tinggi dibandingkan dengan yang lainnya. (Fatimah and Noor, 2015). Terjadinya insomnia berhubungan erat dengan proses pada sistem neurologis. Perubahan sistem neurologis seperti penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf pada lansia yang menyebabkan tidak optimalnya fungsi neurotransmitter yang berhubungan dengan penghantaran sinyal ke otak, tepatnya di kelenjar pineal sehingga terjadinya penurunan produksi melatonin. Menurunnya produksi melatonin pada tubuh seseorang berpengaruh terhadap perubahan irama sirkadian, sehingga menyebabkan penurunan tahap 3 dan 4 dari waktu tidur NREM, bahkan sampai hampir tidak memiliki tidur dalam tahap 4 Qoys (Nurlia, 2016).

Terapi komplementer merupakan terapi tambahan di luar terapi utama (medis) dan berfungsi sebagai terapi pendukung untuk mengontrol gejala, meningkatkan kualitas hidup dan memperbaiki fungsi dari sistem tubuh, terutama sistem kekebalan dan pertahanan tubuh agar tubuh dapat menyembuhkan dirinya sendiri yang sedang sakit, karena tubuh kita sebenarnya mempunyai kemampuan untuk menyembuhkan dirinya sendiri, dengan asupan nutrisi yang baik dan lengkap serta perawatan yang tepat (Ismail et al., 2018)

Sebagai contohnya mendengarkan ayat suci Al-Qur'an merupakan salah satu terapi komplementer yang akan mengurangi ketegangan otot saraf, memberikan efek penyembuhan secara jasmani dan rohani. Pada prinsipnya Al-Qur'an memberikan ketenangan bagi yang membaca maupun mendengarkan, apalagi memaknai dan memahami isi Al-Qur'an kemudian mengamalkannya, sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya: "Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang mukmin supaya keimanannya bertambah disamping keimanannya yang ada.(Q.S.Al-Fath: 4)"(Mahlufi, 2016). Abdurrochman, et.al menyebutkan mendengarkan Al-Qur'an rata-rata didominasi gelombang delta dari gambaran elektroensepalografi (EEG), yang mengidentifikasi pikiran sangat rileks, sehingga memberi ketenangan, ketentraman dan kenyamanan. Menurut Al- Qodi dalam Anwar Mendengarkan Al-Qur'an memberi efek relaksasi pada ketegangan saraf dan memberikan efek positif pada penderita stres hingga 65% (Fatimah and Noor, 2015) Peran perawat dalam memberikan pelayanan kesehatan terdiri dari care giver, coselor dan educator. Care giver adalah memberikan pelayanan kesehatan pada individu menggunakan proses asuhan keperawatan dari masalah fisik dan psikologis melalui pelayanan kesehatan yaitu terapi murrotal. (Azizah, 2011) Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelusuran jurnal tentang Pengaruh

Terapi Murottal pada Kualitas Tidur Lansia Insomnia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah Literatur Review.

Database Pencarian

Pencarian literatur diterbitkan pada bulan Januari 2015 – Mei 2020. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel jurnal bereputasi baik nasional maupun internasional dengan tema yang sudah ditentukan. Pencarian literatur dalam literature review ini menggunakan lima database, yaitu *Google Scholar, Pub Med, Ebsco* dan *Proques*.

Kata Kunci

Tabel berikut ini digunakan peneliti untuk mencari kata kunci mencari jurnal yang akan diteliti.

Tabel 1. Kata kunci *literature review*

Terapi murrotal	Kualitas tidur	Lansia	Insomnia
Murottal therapy	Sleep quality	Lanjut Usia	Kesulitan tidur
OR		OR	OR
Religion		Elderly	Sleep Disorder

- Keyword dalam penelitian ini adalah: (((("elderly") AND "insomnia") OR "sleep disorder") AND "religion"
- Kayword Indonesia lengkap : terapi murottal kualitas tidur lansia insomnia

Kriteria Inklusi dan e

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	Lansia yang mengalami insomnia	Lansia yang tidak mengalami insomnia
<i>Intervention</i>	Intervensi diberikan terapi murottal	Intervensi tidak diberikan terapi murottal
<i>Comparators</i>	Tidak ada pembanding	
<i>Outcomes</i>	pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur lansia insomnia.	Tidak dijelaskan pengaruh terapi murottal terhadap kualitas tidur lansia insomnia.
Tahun publikasi	Rentang waktu penerbitan jurnal setelah tahun 2015	Rentang waktu penelitan jurnal sebelum tahun 2015
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Berdasarkan Pencarian literatur melalui publikasi dari empat database pada tanggal 25 Agustus 2020 menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan peneliti mendapatkan proquest 322 ebesco 0 pudmed 3, google scholar 76 artikel. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi dan tersisa 76 jurnal.

Peneliti kemudian skrining berdasarkan judul (n= 76), abstrak (n= 66) dan full text (n=10) yang sesuai dengan tema literature review. Assessment yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria

inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 9 jurnal nasional dan 1 jurnal internasional yang bisa dipergunakan dalam literature review. Pada tahun 2015 ditemukan 1, 2016 ditemukan 3, pada tahun 2017 ditemukan 1, pada tahun 2018 ditemukan 4 dan pada tahun 2019 ditemukan 1 jurnal. Dari ke 10 jurnal tersebut terdapat 3 jurnal terakreditasi sinta.

Penilaian Kualitas

Penilaian kualitas penelitian ini berdasarkan teori, desain, sampel, variabel, instrumen, analisis data.

HASIL PENELITIAN

Hasil Pencarian Literatur berdasarkan masing-masing penulis.

1. Fatma Siti Fatimah dan Zulkhah Noor
Kelompok Intervensi :

Derajat insomnia pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan mendengarkan murotal Al-Qur'an, yang mengalami insomnia ringan 5 menjadi 11 meningkat, insomnia sedang 6 menjadi 4 menurun dan insomnia berat 8 menjadi 4 menurun. Sehingga penurunan derajat insomnia pada kelompok intervensi bermakna.

Kelompok Kontrol :

Derajat insomnia kelompok kontrol, yang mengalami insomnia ringan adalah 9 responden menjadi 6 menurun, insomnia sedang sebanyak 5 menjadi 7 meningkat dan insomnia berat 4 menjadi 5 meningkat. Nilai ini menunjukkan peningkatan rerata skor insomnia pada kelompok kontrol tidak bermakna.

2. Faisal Mahlufi
Responden paling banyak menderita insomnia ringan sebanyak 11 responden, responden yang menderita insomnia sedang sebanyak 4 responden, dan responden yang menderita insomnia berat sebanyak 2 orang. Sesudah diberi intervensi, responden yang tidak mengalami insomnia lagi sebanyak 4 responden, responden yang menderita insomnia ringan sebanyak 12 responden, dan responden yang menderita insomnia sedang sebanyak 1 responden
3. Sasongko Priyo Dwi Oktora, Iwan Purnawan, Deny Achiriyati
Terdapat perbedaan bermakna rerata kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi. Hal ini ditunjukkan oleh p value $< 0,05$ (0,000). Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan tidak terdapatnya perbedaan bermakna rerata sebelum dan sesudah pengamatan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai $p > 0,05$ (0,08)
4. Srisuryani
Skor pretest-posttest pada kelompok eksperimen yaitu 15,70 menurun menjadi 9,60 dengan selisih rata-rata 6,1, t hitung 9,049, df 9 dan Sig.(2tailed) 0,000 ($< 0,05$), menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol dilihat rata-rata skor pretest-posttest yaitu 16,40 meningkat menjadi 16,80 dengan selisih rata-rata -0,4, t hitung -1,309, df 9 dan Sig.(2tailed) 0,223 ($> 0,05$), menunjukkan tidak ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan.
5. Sri Setyowati
Insomnia pada lansia sebelum dilakukan senam sehat qur'ani yang mempunyai nilai ≥ 8 sebanyak 20 responden yang berarti insomnia, dan yang bernilai < 8 sebanyak 0 (tidak ada). Sedangkan insomnia pada lansia setelah dilakukan senam sehat qur'an yang mempunyai nilai < 8 , sebanyak 4 responden. dapat disimpulkan terdapat pengaruh perbedaan Insomnia pada lansia yang bermakna antara sebelum senam sehat qur'an dengan setelah senam sehat qur'ani.
6. Amalia Nurul Firdaus
kelompok perlakuan murattal Al-Qur'an surat Ar-Rahman terdapat penurunan skor PSQI saat pre test dan post test, sedangkan pada kelompok perlakuan musik keroncong ada responden yang mengalami penurunan skor PSQI ada pula responden yang tidak mengalami perubahan, baik peningkatan ataupun penurunan skor PSQI.
7. Diana Selinandani
Kelompok eksperimen :
kualitas tidur pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi audio murottal Surah Ar-Rahman didapatkan kualitas tidur buruk yaitu 12 responden memiliki kualitas tidur buruk. Setelah diberikan terapi audio murottal Surah Ar-Rahman pada kelompok eksperimen kualitas tidur responden mengalami penurunan yaitu kualitas tidur baik 11 responden sedangkan kualitas tidur buruk yaitu 1 responden.

Kelompok Kontrol :

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol pengukuran pertama dan pengukuran kedua yaitu 12 responden Kualitas tidur buruk

8. Sri Handayani, A E Swasana, R T Purnomo, N W Agustina

Sleep quality category for both intervention and control group was poor in pre-test. The post-test result showed that 71.4% of subjects in the intervention group had good sleep quality while only 28.6% of subjects in control group had good sleep quality

Kategori kualitas tidur untuk intervensi dan kelompok kontrol buruk dalam pra-tes. Hasil post-test menunjukkan bahwa 71,4% dari subyek dalam kelompok intervensi memiliki kualitas tidur yang baik sementara hanya 28,6% dari subyek dalam kelompok kontrol memiliki kualitas tidur yang baik

9. Yossi Ilham Putra Budiyanto

Kelompok eksperimen :

frekuensi kategori insomnia untuk pre test pada kelompok eksperimen yang mengalami insomnia ringan 4 responden, insomnia sedang 8 responden, insomnia berat 3 responden. post test pada kelompok eksperimen yang mengalami insomnia ringan 13 responden, insomnia sedang 1 responden, tidak insomnia 1 responden.

Kelompok Kontrol :

kelompok kontrol yang mengalami insomnia ringan 2 responden, insomnia sedang 9 responden, insomnia berat 4 responden. Post test kelompok kontrol ringan 1 responden, insomnia sedang 12 responden, insomnia berat 2 responden

10. Nia Wahyu Marlina

Kelompok eksperimen : kualitas tidur buruk sebelum diberikan terapi yaitu dengan nilai rata-rata 12,60 dan sesudah pemberian terapi mengalami penurunan skor yang berarti mengalami peningkatan kualitas tidur yaitu dengan rata-rata menjadi 10,00. Hal ini menunjukkan ada pengaruh dan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan terapi.

Kelompok Kontrol : kualitas tidur buruk sebelum diberikan terapi yaitu dengan nilai rata-rata 11,70 dan sesudah pemberian terapi menjadi 11,50 Hal ini menunjukkan tidak ada pengaruh dan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan terapi. Hal ini karena pada kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun selama pengamatan

Insomnia Berdasarkan Usia

Seseorang akan mengalami penurunan fungsi organ ketika memasuki usia tua (Oktora, Purnawan and Achiriyati, 2016). Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa usia responden terbanyak yang mengalami insomnia yakni rentang usia 60 – 69 tahun (Mahlufi, 2016). Faktor usia juga berkontribusi untuk gangguan tidur insomnia, dimana semakin bertambah usia maka, akan terjadi perubahan pola tidur (Fatimah and Noor, 2015). Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur (Setyowati, 2017). Hormon melatonin yang diekskresikan pada malam hari dan

berhubungan dengan tidur, menurun dengan meningkatnya umur, sehingga membuat lansia cenderung mengalami insomnia (Fatimah and Noor, 2015).

Insomnia Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin

Permasalahan pada perempuan lebih banyak dibanding laki-laki seperti mengalami kesulitan untuk tidur, mempertahankan tidur dan kembali tidur. Hal tersebut dikarenakan pada perempuan terjadi perubahan hormon seks pasca menopause. (Firdaus, 2018). Perempuan cenderung memiliki kualitas tidur buruk karena terjadi penurunan hormon estrogen dan progesteron yang mempunyai reseptor di hipotalamus. Hal ini mempunyai pengaruh langsung terhadap irama sirkadian dan pola tidur. Kondisi psikologis seperti meningkatnya kecemasan, gelisah, dan emosi sering tidak terkontrol pada perempuan akibat penurunan estrogen yang menyebabkan gangguan tidur (Oktora, Purnawan and Achiriyati, 2016).

Insomnia Berdasarkan Kondisi Kesehatan

Usia memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur seseorang yang dikaitkan dengan penyakit yang dialami dan kesehatan yang buruk (Selinandani, 2018). Salah satu aspek utama dari peningkatan kesehatan untuk lansia adalah pemeliharaan tidur untuk memastikan pemulihan fungsi tubuh sampai tingkat fungsional yang optimal dan untuk memastikan keterjagaan di siang hari guna menyelesaikan tugas-tugas dan menikmati kualitas hidup yang tinggi

(Setyowati, 2017). Proses menua disertai adanya penurunan kondisi fisik, mental maupun psikososial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan tersebut berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lansia (Mahlufi, 2016)

Pengaruh Terapi Murottal

Murottal memiliki efek menenangkan otak dan mengatur sirkulasi darah. Murottal bisa meredakan rasa sakit, mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, memperbaiki mood, serta menyembuhkan insomnia. Murottal yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak. (Mahlufi, 2016)

Unsur spiritual salah satunya mendengarkan murottal Al-Qur'an mempunyai peran dalam upaya mensejahterakan lansia. Selain itu, tujuan dari spiritual tidak lain untuk memperoleh ketenangan dan secara langsung menambah keimanan seseorang. Selain itu, tujuan dari spiritual tidak lain untuk memperoleh ketenangan dan secara langsung menambah keimanan seseorang. Sehingga mendengarkan Murottal Al-Qur'an dapat memelihara kesehatan jiwa dan memperkuat daya tahan fisik serta mental terutama pada lansia dan khususnya mampu mengatasi insomnia. Efek kenyamanan yang dirasa mampu membuat seseorang mudah untuk tertidur jika sudah merasa mengantuk. (Fatimah and Noor, 2015)

Efek rileksasi Al-Qur'an ini diterangkan dalam QS. Az-Zumar (39): 23 yang artinya: "Allah telah menurunkan perkataan

yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan-Nya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah, dengan kitab itu Allah memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barang siapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak ada seorangpun yang dapat memberi petunjuk". (Fatimah and Noor, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian untuk mengatasi insomnia lansia dapat mendengarkan surat-surat yang disebutkan di atas (36) : 1-83, surat al-Rahman (35) : 1-78, surat al-Mulk (67) : 1-30, dan al-Khaf (18) : 1-110 (Assegaf and Musjtahidin, 2012).

PEMBAHASAN

Lansia Mengalami Insomnia

Dari 10 jurnal yang telah diteliti rata-rata lansia yang mengalami insomnia 60-70 tahun. Responden mengalami gangguan tidur berupa sulit untuk memulai tidur, sering terbangun tengah malam, dan bangun terlalu awal, hal ini lansia sering mengeluh kualitas tidur kurang, kurang segar saat bangun tidur, dan letih. Sebagian responden mengatakan mereka sering mengalami mimpi buruk, rasa sakit atau sakit yang menunjukkan indikasi gangguan tidur. Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang karena dengan adanya perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis dan psikologis yang cenderung ke arah lebih buruk. Faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia

adalah kecemasan atau stress yang berlebihan sehingga menyebabkan lansia kesulitan untuk memulai tidur, mimpi buruk dan mengalami kesulitan bangun pada pagi hari dan merasakan kurang segar.

Menurut Teori, WHO (1999) menggolongkan lanjut usia berdasarkan kronologis / biologis menjadi 4 kelompok Usia pertengahan (*middle age*) 45 – 59 tahun, Lanjut usia (*elderly*) 60 – 74 tahun, Usia tua (*old*) 75 – 90 tahun, Usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Menurut undang – undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia bab 1 pasal 1 ayat 2, lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas (Azizah, 2011). Pada proses menua, terjadi perubahan-perubahan yang berlangsung secara progresif dalam proses-proses biokimia, sehingga terjadi perubahan struktur dan fungsi jaringan sel/organ dalam tubuh individu (Nurlia, 2016). Insomnia bukan merupakan suatu penyakit melainkan gejala yang sering timbul bersamaan gangguan emosional, misalnya cemas, depresi, ketakutan (Erlita and Mumpuni, 2017). Tanda-tanda insomnia muncul adalah sulit jatuh ke dalam fase tidur, sering terbangun di malam hari, saat terbangun sulit untuk tidur kembali, tidur tidak memulihkan, keluhan kelelahan di siang hari, sulit berkonsentrasi, lekas marah / emosi (Widya G, 2016). Apabila permasalahan tersebut dibiarkan maka lansia akan menjadi semakin memburuk mengalami gelisah atau bingung (Firdaus, 2018).

Opini dari hasil literatur review adalah lansia yang mengalami insomnia sebagaimana

besar dengan rentang umur 60-74 tahun pada WHO termasuk pada kategori lanjut usia. Lansia mengalami insomnia karena kondisi kesehatan fisik dan pikiran gejala yang sering muncul adalah sulit untuk memulai tidur, terbang pada dini hari. Selain mempengaruhi pada aktifitas fisik lansia mengalami cepat lelah karena adanya latensi tidur yang kurang.

Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Lansia Insomnia

Berdasarkan 10 jurnal tersebut pemberian terapi murottal terhadap lansia insomnia rata-rata dilakukan selama 1 minggu berturut-turut tetap ada jurnal yang dilakukan satu minggu 3 kali, untuk durasi pemberian terapi murottal sekitar 15 menit dengan menggunakan surat Ar-Rahman. Mendengarkan murottal Al-Qur'an merupakan suatu bentuk kegiatan yang memberi efek relaksasi dan ketenangan dalam tubuh. Efek ini selanjutnya akan memberikan respon emosi positif yang sangat berpengaruh dalam mendatangkan emosional positif. Hasil menunjukkan adanya pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia yang bermakna pada kelompok intervensi. Hal ini terlihat pada saat penelitian, dimana lansia yang telah mendapatkan perlakuan merasa mengantuk hingga tertidur. Mendengarkan murottal Al-Qur'an dapat mengatasi kualitas tidur karena pada saat seseorang mendengarkan ayat suci Al-Qur'an secara alamiah berfungsi untuk merespon stress dan membuat senang dan tenang sehingga membantu proses tidur sehingga akan mencapai kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan teori, murottal adalah Bacaan Al Quran yang dibacakan oleh Qori' atau Qori'ah sesuai dengan tartil dan tajwid yang mengalun indah yang dikemas dalam media audio seperti kaset, CD, atau data digital (Tama, Suerni and Sawab, 2016). Bacaan murottal al-Qur'an dengan tempo lambat, lembut dan harmonis akan menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin, meningkatkan rileksasi pada tubuh serta mempengaruhi kendali sistem limbik sebagai pusat emosi pada manusia sehingga akan dapat mengendalikan alam perasaan. Keyakinan terhadap al-Qur'an sebagai kitab suci sekaligus pedoman yang berasal dari Allah SWT dapat meningkatkan rileks pada pendengar (Har, 2018).

Tempo dalam mendengarkan murottal Al-Qur'an yang lambat mempunyai kisaran antara 60 sampai 120 bpm. Tempo yang lambat itu sendiri merupakan tempo yang seiring dengan detak jantung manusia, sehingga jantung akan mensinkronasikan detaknya dengan tempo suara (Srisuryani, 2016). Orang yang tertidur biasanya akan melewati 4 – 6 siklus tidur penuh, tiap siklus tidur terdiri 4 tahap dari tidur NREM dan REM. Siklus ini berkembang dari tahap satu menuju 4 NREM, diikuti kebalikan tahap 4, ke 3, ke 2 diakhiri dengan periode tidur REM. Seorang biasanya mencapai tidur REM sekitar 90 menit ke siklus selanjutnya (Mahlufi, 2016). Berdasarkan prinsip kerjanya terori murottal Al-Qur'an merupakan salah satu jenis terapi suara. Efek yang timbul dari terapi suara yaitu berupa efek psikologis. Lantunan irama tersebut memperbaiki fisiologi saraf-saraf sehingga mekanisme

tubuh lansia terjadi (Oktora, Purnawan and Achiriyati, 2016). Mendengarkan murottal Al-Qur'an sekali saja dapat munculkan gelombang delta yang menggambarkan kondisi seseorang dalam keadaan relaks (Fatimah and Noor, 2015).

Terapi murottal Al Qur'an terhadap kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh kelebihan terapi murottal Al Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis lantunan Al Qur'an 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 (Oktora, Purnawan and Achiriyati, 2016). Mendengarkan murattal memiliki 2 poin penting yaitu irama yang indah dan mempengaruhi tingkat kesadaran terhadap Tuhan (Firdaus, 2018).

Opini dari hasil literatur riview mendengarkan murottal Al-qu'an lebih efektif jika didengarkan selama 8 hari berturut-turut menggunakan speaker mendengarkan murottal Ar-Rahman menjelang waktu tidur, karena dapat menyebabkan rasa mengantuk sehingga mudah untuk mengalami tidur. Efek yang dirasakan mendengarkan murottal Al-Qur'an jika memiliki tidur yang cukup adalah rasa segar terbangun di pagi hari dan jika pada siang hari melakukan aktifitas fisik seperti bekerja tidak mengalami kelelahan selain itu hati

menjadi lebih tenang dan tidak mudah marah/emosi.

Persamaan Jurnal

Persamaan dari 10 jurnal tersebut adalah tujuan dari jurnal-jurnal tersebut adalah untuk mengetahui kualitas tidur lansia mengalami insomnia. Hali dari jurnal-jurnal tersebut setelah dilakukannya terapi murrotal terdapat peningkatan kualitas tidur lansia. Pada kriteria inklusi responden yang dicari lansia yang mengalami insomnia. Responden dalam penelitian berusia 60 tahun keatas.

Dari hasil penelitian terdapat lansia setelah mendengarkan terapi murottal tidak mengalami insomnia terdapat pada jurnal ke 2 Faisal Mahlufi 2016 sebanyak 4 responden dan pada jurnal ke 9 Yossi Ilham Putra Budiyanto, 2018 terdapa 2 responden mengalami insomnia.

Dosis Dalam pemberian terapi murottal pada jurnal ke 5 Sri Setyowati,2017 dan ke 6 Amalia Nurul Firdaus 2018 dilakukan seminggu 3 kali namun dalam hasil peningkatan insomnia berbeda.

Perbedaan Jurnal

Perbedaan dari 10 jurnal adalah pengukuran kualitas tidur lansia, antara lain menggunakan ISI, KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale) dan PSQI. Pada jurnal-jurnal tersebut dalam melakukan terapi murottal rata-rata menggunakan surar Ar-rahman jurnal yang lain menggunakan surat Al-mulk dan surat Sajdah pada jurnal ke 2. Dosis dalam pemberian jurnal rata-rata dilakukan setiap

hari berturut-turut dengan durasi waktu 12-18 menit jurnal yang lain dilakukan seminggu 2 kali dengan durasi waktu. Desain dari 9 jurnal-jurnal tersebut menggunakan quasi eksperiment sedang pada jurnal ke 7 menggunakan eksperimen kuantitatif. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini rata-rata 20 responden dan penelitian ini juga membandingkan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, teknik pengambilan sampel jurnal-jurnal tersebut adalah Purposive sampling terdapat 5 jurnal, simple random sampling 3 jurnal, probability sampling 2 jurnal.

Dari hasil penelitian terdapat lansia yang tidak mengalami insomnia terdapat pada jurnal 2 dan 9 namun intervensi yang dilakukan berbeda pada jurnal 2 menggunakan terapi murottal sedangkan jurnal 9 terapi murottal dan genggam jari.

Pada jurnal ke 5 dan 6 dalam melakukan pengukuran insomnia instrumen yang digunakan berbeda jurnal 5 menggunakan ISI dan jurnal 6 menggunakan PSQI, dari hasil penelitian jurnal tersebut, peningkatan kualitas tidur kecil pada jurnal ke 5 dari 20 responden yang mempunyai nilai kurang dari 8 atau insomnia ringan sebanyak 5 respon, dan 16 responden. Sedangkan pada jurnal ke 6 yang terdapat 9 responden setelah melakukan terapi murottal 9 responden tersebut mengalami kualitas tidur cukup.

Pengaruh Terapi Murottal

Pada penelitian ini membandingkan dengan 10 jurnal adalah penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh

terapi murottal pada kualitas tidur lansia insomnia. Terapi murottal dapat dijadikan solusi untuk mengatasi insomnia dari hasil Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada jurnal 1,3,4,7,8,9,10. Dari jurnal-jurnal tersebut terdapat perbedaan pada kelompok eksperimen terdapat perubahan kualitas tidur lebih baik sebelum diberikan intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol tidak kualitas tidur tetap.

Dalam hasil penelitian Amalia Nurul Firdaus, 2018 (jurnal 6) meneliti perbandingan terapi murottal dan musik keroncong, dari hasil penelitian terdapat perubahan kualitas tidur lebih signifikan pada terapi murottal dibandingkan musik keroncong. Ini mungkin dikarenakan terapi murottal memiliki 2 poin penting yaitu keindahan dan berdoa kepada tuhan sedang musik keroncong hanya memiliki keindahan saja.

Hasil Jurnal Signifikan

Hasil yang signifikan peningkatan kualitas tidur di tunjukan pada jurnal ke 2 Faisal Mahlufi, 2016 pada jurnal tersebut lansia yang mengalami insomnia ringan 70%, insomnia sedang 5,88 % dan tidak insomnia 23, 53%, diberikan terapi murottal selama 18 menit 23 detik. Jurnal ke 7 Diana Selinandani, 2018 hasil jurnal tersebut responden mendapatkan peningkatan kualitas tidur dengan baik 91.7 % dan buruk 8.3 % diberikan terapi murottal selama 7 hari sebelum tidur. Jurnal ke 8 Sri Handayani A E, R T Purnomo, N W Agustina 2018 hasil jurnal tersebut responden mendapatkan kualitas tidur baik 71,4 % dan buruk 28,6 %.

Dilihat dalam hasil jurnal-jurnal tersebut cara pemberian juga dapat mempengaruhi jadi pemberian terapi murottal setiap hari berturut-turut lebih efektif.

Hasil Kurang Signifikan

Hasil kurang signifikan terdapat pada jurnal ke 5 dalam jurnal tersebut pada jurnal tersebut yang mengalami insomnia terdapat 20 responden setelah melakukan terapi murottal yang mengalami peningkatan kualitas tidur terdapat 4 responden, ini mungkin dikarenakan dalam pemberiannya sebanyak 6 kali selama 3 minggu yang dilakukan setiap minggu 2 kali.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi literatur review sebanyak 10 jurnal dapat disimpulkan terdapat berpengaruh terapi murottal pada kualitas tidur lansia insomnia dengan ditunjukkan terdapat perubahan signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

DAFTAR PUSTAKA

- Assegaf, A. toha and Musjtahidin (2012) 'Doa & Terapi Khusus Bebas Insomnia & Gangguan Tidur'. Bandung: Pustaka Ilman.
- Azizah, L. M. (2011) 'keperawatan lanjut usia'. Jakarta: Graha Ilmu.
- Erlita, P. and Mumpuni, Y. (2017) 'tetap sehat saat lansia'. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Fatimah, F. S. and Noor, Z. (2015) 'Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Qur ' an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter

Dongkelsari Sleman Yogyakarta Elderly Insomnia Level in Shelter Dongkelsari , Sleman , Yogyakarta', 3(1), pp. 5–9.

Firdaus, amalia nurul (2018) 'Pengaruh Perbedaan Murattal Al- Qur ' An Surat Ar-Rahman Dan Musik Keroncong Terhadap'.

Hardani, P. T., Susanti, Y. and Putri, E. (2016) 'Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Insomnia', 4(1), pp. 40–44.

Ismail, S. et al. (2018) 'Layanan Komplementer di Klinik Universitas pada Pengembangan Usaha Produk Intelektual Kampus', 7(2), pp. 168–175.

Mahlufi, F. (2016) 'Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Kecamatan Pontianak Tenggara Tahun 2016'.

Nurlia (2016) 'Pengaruh Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Insomnia Lansia'.

Nursalam, P. H. and Hons, M. N. (2020) Penulisan Literature Review Dan Systematic Review Pada Pendidikan Kesehatan (Contoh).

Oktora, S., Purnawan, I. and Achiriyati, D. (2016) 'Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Dewanata Cilacap', 11(3), pp. 168–173.

Selinandani, D. (2018) 'Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut Di Dusun Kwarasan Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta'.

Setyowati, S. (2017) 'Surya Medika Pengaruh Senam Sehat Qur ' Ani

Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Bantul Kepek Timbulharjo Sewon', 12(1), pp. 18–25.

Srisuryani (2016) 'Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di Upt Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta'.

Swara, N. T. W. and Oktavian, N. (2014) 'Analisis Kualitas Layanan Website Ppdb Sma Negeri 2 Palembang Terhadap Kepuasan Pengguna Dengan Penerapan Metode Webqual', (84), pp. 959–967.

Tama, R. V., Suerni, T. and Sawab (2016) 'Pengaruh Terapi Mendengarkan Ayat Suci Al Quran Surat Ar Rahman Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Rw 1 Kelurahan Blotongan Kota Salatiga', pp. 1–11.

Widya G (2016) 'Mengatasi Insomnia Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak'. Jogjakarta: Katahati.