



## Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Kresno Aji Priambodo

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia

Address: Jl. Limau II No.3 3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru,  
Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210

Corresponding author: [kresno.ap@gmail.com](mailto:kresno.ap@gmail.com)

**Abstract:** *This study examines the effect of listening to Quranic murottal on the quality of sleep of the elderly. Quality sleep is important for physical and mental health, especially for the elderly who often experience sleep disorders. The approach used was a qualitative method with a case study, in which in-depth interviews were conducted with five elderly people who routinely listened to Al-Quran murottal before going to bed. Respondents were aged between 60-74 years. The results showed that listening to Quranic murottal significantly improved the quality of sleep of the elderly. They reported feeling calmer, more relaxed and slept better after listening to the murottal. This study reveals that Quranic murottal can be an effective non-pharmacological therapy to improve the sleep quality of the elderly. Further research with larger samples and quantitative methods is needed to measure the effectiveness of this therapy more objectively.*

**Keywords:** *Quranic murottal, sleep quality, elderly, non-pharmacological therapy, mental health*

**Abstrak:** Penelitian ini mengkaji pengaruh mendengarkan murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia. Tidur yang berkualitas penting bagi kesehatan fisik dan mental, terutama bagi lansia yang sering mengalami gangguan tidur. Pendekatan yang digunakan adalah metode kualitatif dengan studi kasus, di mana wawancara mendalam dilakukan terhadap lima lansia yang rutin mendengarkan murottal Al-Quran sebelum tidur. Responden berusia antara 60-74 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Quran secara signifikan meningkatkan kualitas tidur para lansia. Mereka melaporkan perasaan lebih tenang, rileks, dan tidur lebih nyenyak setelah mendengarkan murottal. Studi ini mengungkapkan bahwa murottal Al-Quran dapat menjadi terapi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan metode kuantitatif diperlukan untuk mengukur efektivitas terapi ini secara lebih objektif.

**Kata Kunci:** murottal Al-Quran, kualitas tidur, lansia, terapi non-farmakologis, kesehatan mental

### 1. LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia adalah sekelompok orang yang berusia 60 tahun ke atas (Novalina et al., 2023). Orang lanjut usia membutuhkan tidur yang berkualitas untuk meningkatkan kesehatannya dan pulih dari penyakit. Istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan dasar lainnya. Tidur sangat penting untuk kesehatan. Manfaat tidur akan jelas terasa ketika seseorang mendapatkan tidur yang berkualitas (Reflio et al., 2016). Namun, lansia sering menghadapi tantangan dalam mendapatkan tidur yang berkualitas. Lansia membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur (berbaring di tempat tidur dalam waktu yang lama sebelum tertidur) dan akan memiliki periode tidur nyenyak yang lebih sedikit atau lebih pendek (Hasibuan & Hasna, 2021).

Kualitas tidur yang buruk pada lansia di Indonesia sangat tinggi, yaitu sebesar 67% (Lukmana et al., 2020). Kualitas tidur diartikan sebagai kepuasan seseorang terhadap tidurnya sepanjang tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur atau gangguan tidur. Ada

Received Mei 30, 2024; Revised: June 15, 2024; Accepted Juli 06, 2024

Available Online: Juli 08, 2024

\* Kresno Aji Priambodo, [kresno.ap@gmail.com](mailto:kresno.ap@gmail.com)

hubungan yang signifikan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia (Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. 2019). Kualitas tidur meliputi durasi tidur, latensi tidur, dan aspek subjektif seperti tidur dan istirahat (Utami et al., 2021). Lansia dengan kualitas tidur yang buruk akan merasa tidak nyaman dan selalu khawatir, karena tidur merupakan aktivitas konsolidasi otak untuk memulihkan kesehatan tubuh (Reflio et al., 2016). Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada lansia, seperti kecenderungan lebih besar untuk sakit, mudah lupa, kebingungan, disorientasi, dan berkurangnya kemampuan berkonsentrasi serta mengambil keputusan (Reflio et al., 2016).

Tidur yang berkualitas mendukung kesehatan fisik dan mental yang optimal, yang sangat dibutuhkan pada usia lanjut. Salah satu cara yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur adalah dengan mendengarkan murottal Al-Quran. Murottal adalah bacaan Al-Quran yang dilantunkan dengan tartil, yakni bacaan yang jelas dan sesuai dengan tajwid. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam upaya meningkatkan kualitas tidur lansia melalui pendekatan yang berbasis spiritual dan budaya.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Menurut Jurnal Keperawatan Silampari (2020), lansia perlu tidur teratur untuk melindungi fungsi tubuh mereka dan mempertahankan kualitas hidup mereka sebaik mungkin. Perawatan untuk gangguan tidur pada lansia mencakup penggunaan metode farmakologis dan nonfarmakologis yang mudah diterapkan, praktis, dan murah yang dapat digunakan dalam praktik keperawatan (Sarikaya & Oguz, 2016). Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien mencakup terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi yang termasuk adalah napas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik, dan aromaterapi (Iksan dkk., 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya lingkungan, stress psikologi, gizi, gaya hidup, aktivitas fisik, dan olahraga. Sedangkan cara meningkatkan kualitas tidur adalah brain gym, therapeutic touch, cognitive training, footbath therapy, aromatherapy, reminiscence therapy, dan acupressure (Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. 2021).

Penelitian Oktara et al. (2016) dalam Iksan dkk. (2020) menunjukkan adanya pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia. Sejalan dengan penelitian Marlina dan Sudyasih (2019), terdapat pengaruh terapi murottal Al-Quran secara audio visual

terhadap kualitas tidur lansia dengan insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta. Terapi murottal Al-Qur'an dapat menurunkan tingkat insomnia pada lansia (Supriyanti, E. 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Iksan dkk. (2020) menunjukkan bahwa terapi murottal mempunyai banyak manfaat dan sangat mudah dilakukan. Murottal Al-Quran ini juga bisa dilakukan secara rutin saat jam menjelang tidur sehingga meningkatkan kualitas tidur lansia. Ketenangan yang ditimbulkan dari pemberian terapi murottal membuat lansia nyaman dan rileks sehingga terjadi peningkatan pada kualitas tidur lansia. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah Al-Ra'du, surah ke-13, ada perbedaan yang bermakna kualitas tidur sebelum dan sesudah terapi murottal Al-Qur'an pada kelompok intervensi, yaitu terjadi penurunan nilai rata-rata skor kualitas tidur.

Terdapat pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap penurunan kecemasan pada lansia (Hasniati, H., Suardi, Y.S., Zendrawati, Z., Harbaeni, H., & Kada, M.K.R. 2022). Melalui pendidikan agama Islam, para lansia akan terbantu untuk dapat mengindahkan perasaan tidak berdaya dan sia-sia yang dirasakan melalui kegiatan-kegiatan yang meningkatkan spiritualitas yang ada (Noor, T.R., & Inayati, I.N. 2021). Berdasarkan hal tersebut, dibutuhkan terapi untuk menurunkan dampak bahaya bagi lansia salah satunya dengan murottal Al-Quran.

Murottal merupakan salah satu genre musik yang memberikan pengaruh positif bagi pendengarnya. Terapi murottal Al-Qur'an memiliki dampak yang positif bagi kualitas tidur (Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. 2022). Mendengar ayat-ayat Alquran yang dibacakan secara pedih dan tepat akan mendatangkan ketenangan jiwa. Bacaan Al-Quran mengandung unsur penyembuhan, yang dapat menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, memperbaiki sistem kimia tubuh, sehingga meredakan penurunan tekanan darah dan memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Karimah & Maulana, 2023).

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan lima lansia yang rutin mendengarkan murottal Al-Quran sebelum tidur. Wawancara ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif mereka terkait perubahan kualitas tidur setelah mendengarkan murottal. Responden terdiri dari dua kakek dan tiga nenek dengan rentang usia 60-74 tahun.

Studi kasus adalah penelitian di mana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, event, proses, institusi, atau kelompok

sosial) serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu (John W. Creswell, 1998). Kedalaman dan detail metode kualitatif berasal dari sejumlah kecil studi kasus. Oleh karena itu, penelitian studi kasus membutuhkan waktu lama yang berbeda dengan disiplin ilmu lainnya (Michael Quinn Patton, 1991). Kasus tersebut dapat dipilih dari kasus biasa, kasus yang dapat diakses, atau kasus yang tidak biasa.

Stake (Assyakurrohim, 2023) menyatakan bahwa penelitian studi kasus bertujuan untuk mengungkap kekhasan atau keunikan karakteristik yang terdapat di dalam kasus yang diteliti. Kasus itu sendiri merupakan alasan dilakukannya penelitian studi kasus, sehingga tujuan dan fokus utama dari penelitian studi kasus adalah pada kasus yang menjadi objek penelitian.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Mendengarkan murottal Al-Quran dapat menurunkan tingkat stres yang ditandai dengan penurunan hormon stres dan peningkatan gelombang alfa otak (Yunus, E. S., Arismunandar, P. A., & Rukanta, D. 2021). Ada pengaruh signifikan terapi komplementer dengan mendengarkan murottal Al-Quran terhadap tingkat kecemasan (Indriyati, I., Herawati, V. D., Sutrisno, S., & Putra, F. A. 2021). Terapi murottal Al-Quran dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Anggraeni, D. N., Antari, I., & Arthica, R. 2023). Terdapat efektivitas dalam mendengarkan murottal beberapa menit sebelum tidur (Putra, A. R. S., Fikria, S. E., & Jahra, N. 2023).

Pengaruh positif murottal Al-Quran terhadap kesehatan mental dan fisik telah banyak dibuktikan melalui penelitian. Efek menenangkan dari murottal Al-Quran tidak hanya dirasakan oleh individu yang memiliki tingkat stres dan kecemasan tinggi, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Pengalaman beberapa individu lanjut usia berikut ini memberikan gambaran konkret mengenai manfaat mendengarkan murottal Al-Quran sebelum tidur.

##### **Pengalaman Kakek Arief**

Kakek Arief, seorang pria berusia 63 tahun, mengungkapkan bahwa pola tidurnya biasanya normal namun sering mengalami gangguan di tengah malam. Ia sering terbangun dan merasa gelisah, yang mengganggu tidurnya. Meskipun idealnya ia membutuhkan tidur selama 8 jam, seringkali ia tidak merasa segar setelah tidur karena terbangun di malam hari. Namun, ketika ia mendengarkan murottal Al-Quran, terutama saat merasa gelisah, ia merasakan perbedaan yang signifikan. "Menjadi lebih tenang," katanya. Setelah

mendengarkan murottal Al-Quran sebelum tidur, ia merasa lebih tenang dan tidur lebih nyenyak.

### **Pengalaman Kakek Gunardi**

Kakek Gunardi, 60 tahun, juga berbagi pengalaman serupa. Pola tidurnya kadang-kadang mudah, kadang-kadang sulit, terutama saat ia memiliki banyak pikiran. Ketika terbangun di malam hari, ia sering kesulitan untuk kembali tidur. Biasanya, ia tidur sekitar 5-6 jam setiap malam. Ia merasakan tidur lebih segar jika tidurnya normal, namun jika tidurnya kurang, ia merasa kurang nyaman. Kakek Gunardi juga mendengarkan murottal Al-Quran, terutama ketika waktu longgar dan tidak ada pikiran yang mengganggu. Ia merasakan bahwa setelah mendengarkan murottal, perasaannya menjadi lebih tenang dan tidurnya lebih mudah. "Alhamdulillah, perasaannya langsung tenang dan tidurnya langsung gampang," ujarnya.

### **Pengalaman Nenek Sri Suharni**

Nenek Sri Suharni, 60 tahun, menceritakan bahwa tidurnya sering terganggu karena banyak pikiran. Idealnya, ia membutuhkan tidur selama 8 jam, namun sering kali ia hanya bisa tidur 3-4 jam karena sering terbangun di malam hari. Setelah mendengarkan murottal Al-Quran sebelum tidur, ia merasa tidurnya menjadi lebih tenang. "Setelah mendengarkan murottal Al-Quran, tidurnya bisa sedikit lebih tenang," katanya. Perasaannya setelah mendengarkan murottal menjadi lebih rileks dan tenang.

### **Pengalaman Nenek Rosmarni**

Nenek Rosmarni, 74 tahun, mengalami penurunan kualitas tidur belakangan ini. Ia sering susah tidur dan membutuhkan sekitar 8 jam tidur setiap malam. Namun, ia sering merasa lemas setelah bangun tidur. Meskipun ia hanya kadang-kadang mendengarkan murottal Al-Quran sebelum tidur, ia merasakan hati yang tenang setelahnya. "Perasaan Nenek jadi tenang," ungkapnya. Hal ini menunjukkan bahwa mendengarkan murottal Al-Quran dapat membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan kualitas tidur.

### **Pengalaman Nenek Desna**

Nenek Desna, 63 tahun, memiliki pola tidur yang bervariasi, terkadang mudah tidur, terkadang sulit. Ia biasanya tidur sekitar 7 jam setiap malam dan merasa segar setelah bangun tidur. Ia sering mendengarkan murottal Al-Quran, meskipun tidak selalu sebelum tidur. "Tidur menjadi lebih tenang aja gitu," katanya tentang pengaruh murottal terhadap tidurnya. Perasaannya setelah mendengarkan murottal adalah hati yang menjadi tenang.

### **Analisis Pengalaman**

Pengalaman-pengalaman ini menunjukkan bahwa murottal Al-Quran dapat menjadi alternatif terapi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Dengan

mendengarkan murottal, individu dapat merasakan perasaan tenang yang membantu mereka tidur lebih nyenyak dan mengurangi frekuensi terbangun di tengah malam. Efek menenangkan dari murottal Al-Quran kemungkinan besar disebabkan oleh irama dan intonasi yang menenangkan, serta konten religius yang dapat memberikan kedamaian batin.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa mendengarkan murottal Al-Quran memberikan pengaruh positif terhadap kualitas tidur para lansia. Murottal Al-Quran membantu menenangkan pikiran dan meredakan kegelisahan, sehingga tidur menjadi lebih nyenyak dan berkualitas. Bagi para lansia yang sering mengalami gangguan tidur, mendengarkan murottal Al-Quran bisa menjadi salah satu solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

Penelitian ini memberikan wawasan tentang potensi terapi non-farmakologis untuk mengatasi masalah tidur pada lansia. Lebih lanjut, penelitian dengan sampel yang lebih besar dan metode kuantitatif diperlukan untuk mengukur efektivitas murottal Al-Quran secara lebih objektif. Selain itu, mendengarkan murottal Al-Quran bisa direkomendasikan sebagai bagian dari rutinitas malam hari bagi lansia yang mengalami masalah tidur.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Anggraeni, D. N., Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 10(1), 079-085.
- Assyakurrohim, D., et al. (2023). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1-9.
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan antara stres emosi dengan kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68-71.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran kualitas tidur pada lansia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di kecamatan kayangan, kabupaten Lombok utara, nusa tenggara barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187-195.
- Hasniati, H., et al. (2022). Pengaruh Murottal Al-Quran Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas Paguyaman Pantai. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana*, 8(02), 170-183.

- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597-606.
- Indriyati, I., et al. (2021, May). Pengaruh Terapi Komplementer Dengan Mendengarkan Murottal Al-Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Menyusun Skripsi Pada Situasi Pandemic Covid-19. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 997-1011).
- Karimah, N., & Maulana, N. (2023). Pengaruh terapi komplementer dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi dimasa pandemi Covid-19. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 6(3), 103–109.
- Lukmana, R. A., Pristianto, A., & Suparno, S. (2020). Penyuluhan Tentang Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Posyandu Sehat Desa Pauh Menang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 4(1), 61–66.
- Noor, T. R., & Inayati, I. N. (2021). Pendidikan Agama Bagi Lansia Di Griya Werdha (Sebuah Perspektif Pendidikan Islam Dan Psikologi). *Jurnal Ilmiah Ar-Risalah: Media Ke-Islaman, Pendidikan Dan Hukum Islam*, 19(1), 141-156.
- Novalina, A., Subekti, I., & Sepdianto, T. C. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson terhadap Kualitas Tidur Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 09(01), 32–37.
- Oktara, S. P. D., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Jenderal Soedirman Purwokerto*, 11(3), 168–173
- Putra, A. R. S., Fikria, S. E., & Jahra, N. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(5), 526-530.
- Reflio, R., Dewi, A. P., & Utomo, W. (2016). PENGARUH TERAPI AL ZIKIR TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA. 10.
- Supriyanti, E. (2021). Penerapan terapi murottal al-quran untuk mengatasi insomnia pada lansia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 14-23.
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244-255
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Yunus, E. S., Arismunandar, P. A., & Rukanta, D. (2021). Scoping Review: Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Tingkat Stres Orang Dewasa. *Jurnal Integrasi Kesehatan Dan Sains*, 3(1), 110-116.