

**STUDI KASUS : PENERAPAN TERAPI MUROTTAL SURAH AR-  
RAHMAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN  
INSOMNIA AKUT**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar  
Ahli Madya Keperawatan



Oleh  
Anida Siti Nurkhafipah  
NIM 2010085

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2023**

**LEMBAR HAK CIPTA**  
**STUDI KASUS : PENERAPAN TERAPI MUROTTAL SURAH AR-  
RAHMAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN  
INSOMNIA AKUT**

Oleh  
Anida Siti Nurkhafipah  
NIM 2010085

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Anida Siti Nurkhafipah  
Universitas Pendidikan Indonesia  
September 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang.  
Karya Tulis Ilmiah ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**ANIDA SITI NURKHAFIPAH**  
**STUDI KASUS : PENERAPAN TERAPI MUROTTAL SURAH AR-RAHMAN**  
**TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA**  
**AKUT**

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Asih Purwandari Wahyoe Puspita, S.Kep., Ners., M.Kep  
NIPT. 920200119900523201

Pembimbing II



Imam Tri Sutrisno, S.Kep., Ners., M.Kep  
NIPT. 920200419910529101

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa Fitriana, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.  
NIP. 198202222012122003

## ABSTRAK

### STUDI KASUS : PENERAPAN TERAPI MUROTTAL SURAH AR- RAHMAN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA AKUT

Anida Siti Nurkhafipah

NIM. 2010085

E-mail : [171002@upi.edu](mailto:171002@upi.edu)

**Pendahuluan :** Masalah yang sering dialami di kalangan lansia pada saat ini yaitu mengalami kesulitan tidur. Salah satu yang terjadi pada lansia adalah terjadinya insomnia akut, yaitu gangguan tidur yang terjadi dalam waktu pendek yang biasanya terjadi beberapa hari atau beberapa minggu. Insomnia bisa diatasi dengan pemberian terapi murottal. Murottal merupakan lantunan ayat suci Al-Quran yang direkam dan diperdengarkan dengan tempo yang lambat dan harmonis sehingga mampu meningkatkan relaksasi dan memperbaiki irama sirkadian lansia sehingga kualitas tidurnya membaik. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus dengan dua subjek yang berusia 60 tahun keatas yang mengalami insomnia. Intervensi yang dilakukan yaitu terapi murottal surah ar-rahman yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut dengan durasi 15 menit dilakukan di PTSW Budi Pertiwi dari tanggal 20-26 Juni 2023. Penilaian skor insomnia menggunakan *Pengkajian Insomnia Rating Scale*. **Hasil:** Dari penelitian ini didapatkan hasil bahwa terapi murottal dapat meningkatkan kualitas tidur sehingga mengalami penurunan skor dari skor 13-18 (insomnia sedang) menjadi <8 (tidak insomnia). **Diskusi :** Berdasarkan kesimpulan terdapat peningkatan pada kualitas tidur kedua reponden, yang mana pada responden 1 mengalami penurunan skor dari skor 13 menjadi skor 4 dan pada responden 2 dari skor 14 menjadi 7. Hal ini terbukti bahwa terapi murottal mampu meningkatkan kualitas tidur pada lansia

**Kata kunci :** Insomnia, Lansia, Terapi Murottal

## **ABSTRACT**

### **CASE STUDY: APPLICATION OF MUROTTAL THERAPY SURAH AR-RAHMAN ON SLEEP QUALITY IN ELDERLY WITH ACUTE INSOMNIA**

Anida Siti Nurkhafipah

NIM. 2010085

E-mail : [171002@upi.edu](mailto:171002@upi.edu)

**Introduction:** The problem that is often experienced among the elderly at this time is having difficulty sleeping. One that occurs in the elderly is the occurrence of acute insomnia, which is a sleep disorder that occurs in a short period of time which usually occurs for several days or several weeks. Insomnia can be overcome by giving murottal therapy. Murottal is the chanting of the holy verses of the Koran which is recorded and played at a slow and harmonious tempo so as to increase relaxation and improve the circadian rhythm of the elderly so that their sleep quality improves. **Methods:** This study uses a qualitative descriptive method using a case study approach with two subjects aged 60 years and over who experience insomnia. The intervention carried out is murottal therapy of surah ar-rahman which is carried out for 6 consecutive days with a duration of 15 minutes conducted at PTSW Budi Pertiwi from June 20-26, 2023. Assessment of insomnia scores using the Assessment of Insomnia Rating Scale. **Results:** From this study, it was found that murottal therapy can improve sleep quality so that there is a decrease in scores from scores 13-18 (moderate insomnia) to <8 (no insomnia). **Discussion:** Based on the conclusion, there is an improvement in the sleep quality of the two respondents, where respondent 1 experienced a decrease in score from score 13 to score 4 and in respondent 2 from score 14 to 7. It is proven that murottal therapy can improve sleep quality in the elderly.

**Keywords:** Elderly, Insomnia, Murottal Therapy

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR JUDUL</b>	
<b>LEMBAR HAK CIPTA.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II.....</b>	<b>7</b>
<b>TINJAUAN TEORITIS.....</b>	<b>7</b>
2.1 Konsep Lanjut Usia.....	7
2.1.1 Definisi Lansia.....	7
2.1.2 Klasifikasi Lansia.....	8
2.1.3 Ciri-ciri Lansia.....	8
2.1.4 Proses Menua.....	9
2.2 Konsep Tidur.....	12
2.2.1 Definisi Tidur.....	12
2.2.2 Tahapan Tidur.....	13
2.2.3 Indikator Kualitas Tidur.....	14

2.2.4	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	15
2.3	Insomnia.....	17
2.3.1	Pengertian Insomnia Akut.....	17
2.3.2	Faktor-faktor Penyebab Insomnia.....	18
2.3.3	Tanda dan Gejala Insomnia .....	18
2.3.4	Pathway Insomnia.....	19
2.3.5	Penatalaksanaan Medis Insomnia .....	19
2.4	Konsep Terapi Murottal .....	20
2.4.1	Definisi Terapi Murottal .....	20
2.4.2	Manfaat Terapi Murottal.....	20
2.4.3	Terapi Murottal Surah Ar-Rahman .....	21
2.5	Konsep Asuhan Keperawatan .....	21
2.5.1	Pengkajian.....	21
2.5.2	Diagnosa Keperawatan .....	24
2.5.3	Intervensi Keperawatan .....	25
2.5.4	Implementasi Keperawatan.....	29
2.5.5	Evaluasi.....	30
2.5.6	Kerangka Teori .....	31
<b>BAB III</b>	.....	<b>32</b>
<b>METODE PENELITIAN</b>	.....	<b>32</b>
3.1	Pendekatan Penelitian .....	32
3.2	Subjek Penelitian.....	32
3.3	Fokus Studi .....	32
3.4	Definisi Operasional.....	33
3.5	Instrumen Penelitian.....	33
3.6	Metode Pengumpulan Data .....	34
3.7	Metode Uji Keabsahan Data .....	35
3.8	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
3.9	Analisis Data dan Penyajian Data .....	35
3.10	Etika Penelitian .....	35
<b>BAB IV</b>	.....	<b>37</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	.....	<b>37</b>

4.1	Hasil Penelitian .....	37
4.1.1	Gambaran Lokasi Studi Kasus .....	37
4.1.2	Karakteristik Pasien .....	37
1)	Karakteristik Responden 1 .....	38
2)	Karakteristik Responden 2.....	38
4.1.3	Diagnosis dan Perencanaan Keperawatan .....	38
4.1.4	Implementasi dan Evaluasi Intervensi terapi Murottal .....	39
4.2	Pembahasan.....	40
4.2.1.	Pembahasan Kasus .....	40
4.2.2.	Pembahasan Teori .....	41
<b>BAB V</b>	.....	<b>47</b>
<b>PENUTUP</b>	.....	<b>47</b>
5.1	Kesimpulan .....	47
5.2	Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	.....	<b>52</b>



## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. (2019). Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 2(2), 30–39. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/jmks/article/viewFile/10605/7130>
- Allina, K. N. (2020). *EFEKTIFITAS TERAPI AUDIO MURATTAL AL QUR'AN DALAM MENINGKATKAN DAYA KONSENTRASI PADA SISWA PONDOK MODERN DARUL HIKMAH TULUNGAGUNG*.
- Anggraeni, D., Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 10, 79–85. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>
- Ardiansyah, SKM, M. (2022). *Manfaat Terapi Murottal Bagi Kesehatan*. Yankes.Kemkes.Go.Id.
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Konsep & Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Penerbit Salemba. <https://books.google.co.id/books?id=IJ3P1qiHKMYC>
- Astuti, N. M. (2019). Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 1–14.
- Berliany. (2022). *Keperawatan Gerontik 1: Buku Ajar*. Media Nusa Creative (MNC Publishing). <https://books.google.co.id/books?id=SNhXEAAAQBAJ>
- Crisp, J., & Taylor, C. (2008). *Potter & Perry's Fundamentals of Nursing - Australian Version - E-Book*. Elsevier Health Sciences. <https://books.google.co.id/books?id=gTXx5z9iv8MC>
- Dewi, S. R. (2015). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Deepublish.
- Fatmayanti, A., Murharyati, A., Aulia, S. S., Noflidaputri, R., Mogan, M., Wijayanti, I., Nugrawati, N., & Wahyuni, S. (2022). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Get Press.
- Ferini-Strambi, L., Galbiati, A., & Combi, R. (2019). Sleep disorder-related headaches. *Neurological Sciences*. <https://doi.org/10.1007/s10072-019-03837-z>
- Hapsari, F. I., Prasetya, H., Ningtyas, L. A. W., Heryyanoor, N. M., Badri, S., Making, M. A., & Nugraha, N. A. (2022). *Konsep dan Aplikasi Terapi*

*Akupresur dan Akupunktur. Media Sains Indonesia.*  
<https://books.google.co.id/books?id=zjmgEAAAQBAJ>

Har, A. (2018). Pengaruh terapi mendengarkan murottal al-quran terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa keperawatan uin syarif hidayatullah jakarta. In *Skripsi*.

Hermawan, F., Widyastuti, N., Tsani, A. F. A., & Fitranti, D. Y. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 274–279.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25841>

Hospitals, T. M. S. (2023). *Apa itu Insomnia? Ini Penyebab, Gejala, & Cara Mengatasinya.* <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-insomnia>

Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murotal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606.  
<https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>

Jepisa, T., Hamdanesti, R., Mailita, W., Ririn, Husni, & Ilmaskal, R. (2022). THE EFFECT OF AL-QURAN THERAPY TO SLEEP QUALITY IN ELDERLY. *Jurnal Health Sains*, 3(10.10.2022), 1–8.

Julianto, V., Dzulqaidah, R. P., & Salsabila, S. N. (2017). Pengaruh Mendengarkan Murattal Al Quran. *Keperawatan*.

Kasiati, N. W. D. R. (2016). KEBUTUHAN DASAR MANUSIA 1. In *Kemenkes RI PPSDM KBP & PSDMK* (Vol. 13, Issue 1).

KEMENKES. (2023, September). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia.* KEMENKES RI.  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>

Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan gerontik. In *Kemenkes RI PPSDM KBP & PSDMK* (Vol. 21, Issue 1, pp. 1–112). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>

Kurtubi, D. A. (2022). Lanjut Usia (Lansia) Sehat Indonesia Kuat. *Dinsos.Riau.Go.Id*.

Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.

- Ningsih, W. A., & Wibowo, A. D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. *Jurnal Iklkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 79. <http://ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/70/51>
- Nissa, C., Wada, F. H., Astuti, P., Batubara, S. T., & Prima, A. (2021). Studi Literatur : Pengaruh Pijat Refleksi Kaki. *Jurnla Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 8–13.
- Oktora, S. P. D., Purnawan, I., & Achiriyati, D. (2016). The Effect of Murottal Al Qur'an Therapy on Sleep Quality in the Social Rehabilitation Unit of the Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168–173. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/710/397>
- Pangribowo, S. (2016). Infodatin Lansia 2016. In *Report*.
- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun*. PT Mizan Publika. <https://books.google.co.id/books?id=OKtvxXpVHukC>
- Prayitno, A. (2002). Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya. *Kedokteran Trisakti*, 21(1), 23–30. <http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents>
- Reisani Hardi Kamagi, J. S. (2021). TERAPI MUSIK PADA GANGGUAN TIDUR INSOMNIA. *Journal f Telenursing*, 3(February), 6.
- Rhameyana, D. (2022). *Anda Sulit Tidur atau Insomnia? Kenali Penyebab dan Cara Mencegahnya*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1066/anda-sulit-tidur-atau-insomnia-kenali-penyebab-dan-cara-mencegahnya](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1066/anda-sulit-tidur-atau-insomnia-kenali-penyebab-dan-cara-mencegahnya)
- Rifqi. (2023). *Mengenal Istilah Murottal: Pengertian dan Manfaatnya*. Pesantrenterbaik.Com.
- Riris Wahyu Satyaningtyas & Nurul Hidayah. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Insomnia. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 8(1), 34–46. <https://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/JKT/article/view/2672%0Ahttps://ojs.poltekkes-malang.ac.id/index.php/JKT/article/download/2672/485>
- Roshinah, F., Nursaliha, L., & Amri, S. (2014). Pengaruh Terapi Murottal

- Terhadap Tingkat Hiperaktif – Impulsif Pada Anak Attention Deficit Hyperactive Disorder (Adhd). *Pelita - Jurnal Penelitian Mahasiswa UNY*, 9(02), 141–145.
- Sari, D. R., & Asiva, Z. (2019). Pengaruh Murottal Alquran Surat Al-Fatihah Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 23–36.
- Septadina, I. S., Prananjaya, B. A., Roflin, E., Rianti, K. I., & Shafira, N. (2021). *Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Menurunkan Ansietas Dan Memperbaiki Kualitas Tidur*. Penerbit NEM.
- Srisuryani. (2016). *Pengaruh Terapi Audio Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta*.
- Statistik, B. P. (2018). PROFIL LANSIA PROVINSI JAWA BARAT 2017. In *Nucl. Phys.* (Vol. 13, Issue 1, pp. 104–116).
- Statistik, B. P. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. In *Badan Pusat Statistik* (Vol. 13, Issue 1, pp. 1–390).
- Supriyanti, E., & Safitri, R. A. (2021). Penerapan terapi murottal al-quran untuk mengatasi insomnia pada lansia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), 13–22. <https://doi.org/10.33655/mak.v5i1.106>
- Susanti, G. I. (2015). *99 Fakta Menakutkan dalam Al-Quran*. Mizan Mizania. <https://books.google.co.id/books?id=QijZCgAAQBAJ>
- Tim Pokja PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- Tim Pokja PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Tryastuti, D. (2022). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Kecemasan Pada Masa Pandemi Covid-19 Dengan Terapi Murottal Al-Qur'an. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 289–296.
- Walther, W. (2019). *Disturbed sleep in old age : Can be clarified with simple means ! Sleep disorders in the elderly are often associated with a high level of suffering , impaired*.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan

Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>

Widiyawati, W., & Sari, D. J. E. (2020). *Keperawatan gerontik*. Literasi Nusantara.