

## **Murattal Al-Quran Surah Ar-Rahman Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia**

**Ahda Febiyanti<sup>1</sup>, Undang Komarudin<sup>2</sup>, Mirasari Putri<sup>3</sup>**

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung,  
Departemen Anestesiologi dan terapi Intensif Fakultas Kedokteran UNISBA,  
Departemen Biokimia, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

### **Abstrak**

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan diketahui bahwa lantunan murattal Al-Quran memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kualitas tidur seseorang. Tujuan dari penelitian ini untuk menemukan pengaruh murattal Al-Quran surah Ar-Rahman terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian quasi experimental, one group pre and post test design. Dari 156 lansia, 36 lansia dilibatkan pada penelitian ini, dengan 16 laki laki dan 21 perempuan yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi. Penelitian dilakukan di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung periode Mei-Juni 2017. Hasil penelitian dianalisis melalui uji t berpasangan dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mean skor yang signifikan secara statistik antara skor pre tes (1,98) dan pos tes (1,77), ( $p=0,002$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh murattal Al-Quran surah Ar-Rahman terhadap kualitas tidur lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai mekanisme murattal dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

**Kata kunci:** Kualitas tidur, lansia, murattal Al-Quran, Surah Ar-Rahman

### ***Quran Recitation Surah Ar-Rahman Increased Sleep Quality Of Elderly***

#### **Abstract**

*Sleep quality is one of the factors that affect the quality of life of the elderly. Along with the development of science, it is known that listening to Al-Quran recitation (murattal) has a significant influence on the quality of sleep. The purpose of this research is to find out the effect of Al-Quran recitation of Surah Ar-Rahman on the sleep quality of the elderly. This research is an experimental research with quasi experimental as the research design, one group pre- and post-test design. From 156 subjects who lived in Tresna Werdha Social Protection Center in Bandung during May to June 2017, 36 elderly met the inclusion criterias, 16 males ( 43.24%) and 21 females (56.76%). The results were analyzed through paired t test with significance level of  $\alpha = 0.05$ . The results showed that there was a statistically significant mean score difference between the pre-test (1.98) and post-test (1.77) scores, ( $p=0.00 < 0.05$ ). From this result, it can be concluded that there was an effect of Al-*

*Quran recitation of Surah Ar-Rahman on the sleep quality of the elderly at Tresna Werdha Social Protection Center in Bandung. Further research on the mechanism of murattal in improving the sleep quality of elderly is needed.*

**Keywords:** *Al-Quran Recitation, Elderly, Sleep Quality, Surah Ar-Rahman*

## **Pendahuluan**

Populasi lansia meningkat secara signifikan terutama di beberapa negara berkembang. Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2010, sekitar 524 juta penduduk berusia 65 tahun atau lebih, yaitu 8% dari populasi di dunia. Pada tahun 2050 diperkirakan jumlah lansia akan meningkat hingga tiga kali lipat yaitu sekitar 1,5 milyar atau 16% dari populasi di dunia.<sup>1</sup> Berdasarkan data Susenas tahun 2014, terdapat 16,08 juta jumlah rumah tangga lansia atau 24,50 % dari seluruh rumah tangga di Indonesia.<sup>2</sup> Bertambahnya populasi lansia juga turut serta menimbulkan permasalahan terkait kualitas hidup lansia, salah satunya adalah kualitas tidur.<sup>23</sup>

Kualitas hidup lansia ditentukan oleh tiga faktor utama yaitu status kesehatan, hubungan interaksi sosial, dan kualitas tidur.<sup>3</sup> Tidur merupakan salah satu hal yang sangat penting yang berpengaruh terhadap kualitas kesehatan. Pola tidur akan berubah seiring dengan bertambahnya usia. Lansia akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan kualitas tidur disebabkan pola tidur yang berubah akibat proses penuaan.<sup>2</sup>

Terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang diantaranya faktor nutrisi, riwayat penyakit, stress psikologis, mengkonsumsi obat-obatan yang memiliki efek samping sulit tidur, lingkungan, dan motivasi seseorang untuk tidur.<sup>3</sup> Kematian yang diakibatkan oleh penyakit kronis seperti jantung, stroke, dan keganasan dua kali lipat lebih sering terjadi pada lansia dengan kualitas tidur yang buruk dibandingkan lansia yang memiliki kualitas tidur yang baik.<sup>4</sup>

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan diketahui bahwa lantunan murattal Al-Quran juga memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap kualitas tidur seseorang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Faisal Ardian Oktavia pada tahun 2014, terdapat pengaruh positif terapi menggunakan lantunan murattal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia, yaitu ditemukannya perbedaan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Unit Abiyoso Yogyakarta sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi lantunan murattal Al-Quran. Lantunan murattal surah Ar-Rahman yang diberikan akan merangsang hipotalamus untuk mensekresikan hormon endorfin yang berfungsi menurunkan nyeri, selain itu akan merangsang pengaktifan saraf otonom terutama penurunan kerja saraf parasimpatis sehingga memperlambat denyut jantung, memberi efek relaksasi pada pendengar serta menstabilkan tekanan darah sehingga diharapkan akan membantu lansia untuk memulai tidurnya dengan lebih cepat serta mendapatkan kualitas tidur yang lebih baik.<sup>5</sup>

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi Al-Quran surah Ar-Rahman terhadap kualitas tidur lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Bandung.

## **Metode**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *quasi experimental, one group pre and post test design*. Pengambilan besar sampel ditentukan berdasarkan estimasi proporsi dan didapatkan jumlah subjek sebanyak 36

orang.

$$n = \frac{Z_{1-\alpha/2}^2 * P * (1 - P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,65^2 * 0,67 * (1 - 0,67)}{0,13^2}$$

$$n = \frac{0,60194475}{0,0169}$$

$$n = 36$$

Keterangan :

- n : Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini
- Z 1- $\alpha$ /2 : Derajat kemaknaan yaitu 5% (1,65)
- P : Prevalensi lansia yang memiliki penurunan kualitas tidur di Indonesia ( 67 %)
- d : Presisi=0,13
- f : Drop Out

Subjek ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi yang diperlukan dalam penelitian ini adalah subjek yang termasuk kedalam kategori pra lansia, lansia muda, dan lansia madya, tinggal di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung, bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai dengan tahap akhir, sedangkan kriteria eksklusi yang ditetapkan adalah lansia yang tidak kooperatif, mengkonsumsi obat tidur dalam satu minggu terakhir, riwayat mengkonsumsi minuman berkafein menjelang tidur, memiliki penyakit yang mengganggu fungsi pendengaran, mengalami demensia serta lansia yang mengalami gangguan jiwa atau penyakit yang berhubungan dengan sistem saraf pusat.

Hasil penelitian dianalisis melalui uji t berpasangan dengan tingkat kemaknaan  $\alpha=0,05$ . Penelitian dilakukan di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Bandung pada bulan Mei – Juni 2017. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan responden sebanyak 37 orang. Setiap responden diberikan perlakuan mendengarkan murattal Al-Quran surah Ar-Rahman ayat 1-78 yang dibawakan oleh Ahmad Saud setiap hari sebelum tidur malam dengan durasi 9 jam selama 2 minggu berturut-turut. Analisis statistik menggunakan program *Stata* versi 11.0 pada derajat kepercayaan 95%.

## Hasil

### Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik subjek berdasarkan usia sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur**

Median	Mean	SD
68	71.62	9.66

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai tengah usia responden berusia 68 tahun.

### **Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut :

**Tabel 2. Proporsi Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	16	43.24
Perempuan	21	56.76

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki yaitu responden perempuan sebanyak 21 orang (56,76%)

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Sebelum Dilakukan Intervensi Murattal Al-Quran Surah Ar-Rahman Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Bandung (n=37)**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Baik	7	18.91
Buruk	30	81.08
Total	37	100

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur sebelum dilakukan intervensi murattal Al-Quran surah Ar-Rahman di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha sebagian besar termasuk kedalam kategori buruk yaitu sebanyak 30 responden (81,08%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Sesudah Dilakukan Intervensi Murattal Al-Quran Surah Ar-Rahman Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Bandung (n=37)**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Baik	15	40.54
Buruk (mengalami penurunan skor PSQI)	14	37.83
Buruk (mengalami peningkatan skor PSQI)	8	21.62
Total	37	100

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur sesudah dilakukan intervensi murattal Al-Quran surah Ar-Rahman di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha sebagian besar termasuk kedalam kategori baik yaitu sebanyak 15 responden (40,54%).

Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Pemberian Intervensi Murattal Al-Quran Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Bandung sebagai berikut :

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skor Pre dan Pos Tes**

	PreTes	PosTes
Median	7	6
Mean	7.62	6.29
SD	2.51	2.39

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa nilai tengah (baik mean atau median) pre tes subyek penelitian ini lebih tinggi dibandingkan pos tes. Untuk analisis hipotesis perlu uji lebih lanjut, namun sebelumnya dilakukan pemeriksaan asumsi distribusi normal terlebih dahulu menggunakan uji *saphiro-wilk* karena jumlah sampel kurang dari 50 subyek.

**Tabel 6. Analisis Uji Beda Skor Pre dan Pos Tes**

Variabel	Mean	Nilai P
Log (pre tes)	1.98	0.00
Log (pos tes)	1.77	

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan mean skor yang signifikan secara statistik antara skor pre tes dan pos tes, dimana nilai mean pre tes lebih tinggi dibandingkan pos tes. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi yang kurang dari 0,05 ( $p=0,00 < 0,05$ ).

## Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Bandung periode Mei – Juni 2017 didapatkan bahwa lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur dan memenuhi kriteria inklusi sebanyak 37 orang dengan proporsi perempuan lebih banyak dengan persentase 56,76% dibandingkan laki-laki dengan persentase 43,24%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erna Erliana dkk (2008) yang menyatakan bahwa lansia perempuan lebih banyak mengalami gangguan kualitas tidur dibandingkan dengan laki-laki yaitu 75,86% dan 24,14%.<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil analisis statistik diketahui bahwa karakteristik kualitas tidur responden sebelum diberikan intervensi murattal Al-Quran surah Ar-Rahman di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Bandung sebagian besar termasuk ke dalam kategori buruk yaitu sebanyak 30 responden (81,08%). Menurut Ferry Adhi Setiawan (2015) dalam Stanley & Beare (2006), kualitas tidur yang buruk menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih.<sup>7</sup> Pada usia lanjut, sebagian besar waktu yang digunakan dalam tidur stadium tiga dan stadium empat menurun, sedangkan waktu yang digunakan dalam tidur stadium satu meningkat sehingga tidur menjadi kurang efisien. Selain itu, kondisi patologis terkait dengan penambahan usia juga turut berperan serta menyebabkan perubahan pola tidur sehingga menghasilkan kualitas tidur yang buruk.<sup>7</sup>

Berdasarkan analisis statistik diketahui bahwa karakteristik kualitas tidur responden setelah diberikan intervensi murattal Al-Quran surah Ar-Rahman di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha sebagian besar termasuk ke dalam kategori baik yaitu sebanyak 15 responden (40,54%) dan terdapat 14 responden (37,83%) dengan penurunan skor kualitas tidur berdasarkan perhitungan menggunakan kuesioner PSQI. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferry Adhi Setiawan (2015) yaitu terdapat perbedaan skor kualitas tidur pada responden pasien ICU sebelum dan sesudah diberikan intervensi murattal Al-Quran surah Ar-Rahman dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p\text{ value} = 0,001 < 0,05$ ).<sup>7</sup> Menurut Ferry Adhi Setiawan (2015) dalam Oken (2004), Pemberian intervensi murattal Al-Quran surah Ar-Rahman akan mendatangkan rasa percaya diri, optimisme, ketenangan, rasa damai, dan merasakan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa sehingga merangsang hipotalamus untuk menurunkan produksi *Corticotropin Releasing Factor* (CRF). CRF akan menstimulasi kelenjar *anterior pituitary* untuk menurunkan sekresi *Adreno Corticotropine Hormone* (ACTH), akibatnya sekresi hormon kortisol akan menurun sehingga mengurangi tingkat kecemasan dan rasa nyeri. Membaca atau mendengarkan Al-Quran akan memberikan efek relaksasi, sehingga akan menstimulasi penurunan denyut nadi dan tekanan darah (Al-Kaheel, 2010).<sup>7</sup>

Menurut Fatma Siti Fatimah dalam Abdurrochman, *et al*, mendengarkan murattal Al-Quran walaupun hanya satu kali juga dapat menstimulasi gelombang delta dari otak yang menggambarkan kondisi seseorang dalam keadaan relaksasi.<sup>8</sup> Gelombang delta pada otak manusia berkaitan dengan regulasi tidur seseorang. Terdapat 2 fase tidur berdasarkan gambaran pola *electroencephalogram* (EEG) yang saling bergantian satu sama lain, yaitu *slow-wave sleep* atau tidur gelombang lambat dan tidur paradoksikal atau tidur dengan gerakan mata cepat (*REM sleep*).<sup>9</sup> Gelombang delta khususnya berkaitan dengan regulasi fase tidur paradoksikal.<sup>10,8</sup>

### The Brainwaves

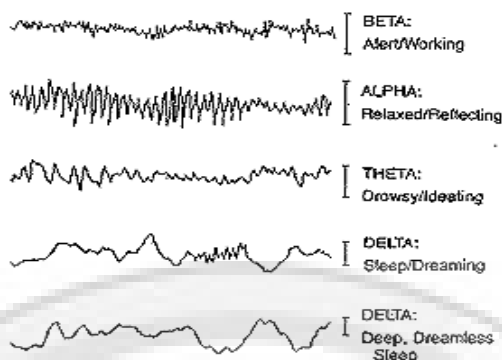


Image: Ned Herrmann, *The Creative Brain*

**Gambar 1.** Tipe gelombang otak manusia

Sumber : *Scientific American*

Keterbatasan penelitian ini disebabkan oleh banyaknya kriteria eksklusi sehingga diperoleh jumlah sampel yang sedikit. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk menggunakan subjek dengan jumlah yang lebih besar.

Penelitian ini secara spesifik menggunakan salah satu surah yang tercantum di dalam Al-Quran dan telah dipaparkan keunggulan yang dimiliki oleh surah tersebut sehingga pembaca akan lebih mudah ketika akan mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan cukup mudah, hemat biaya, dan bisa dilakukan dimana saja sehingga dapat dijadikan sebagai pilihan alternatif selain terapi farmakologi yang cenderung mengeluarkan biaya yang cukup besar dengan efek samping yang lebih merugikan untuk tubuh terutama bagi lansia yang mengalami penurunan fungsi dari tiap organ tubuh. Perlu dipastikan bahwa murattal dapat didengar oleh subjek dan subjek merasa nyaman saat diberikan intervensi ini. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap kualitas tidur lansia apabila diperdengarkan surah Al-Quran yang lain untuk menghindari munculnya rasa bosan yang mengakibatkan penurunan minat lansia dalam mendengarkan murattal Al-Quran.

### Simpulan

Terdapat pengaruh positif murattal Al-Quran surah Ar-Rahman terhadap kualitas tidur lansia.

### Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih dan juga penghargaan peneliti sampaikan kepada pimpinan Balai Perlindungan Sosia Tresna Werdha Ciparay Bandung yang telah memberikan izin penelitian.

### Daftar Pustaka

1. Suzman R, Beard J. Global Health and Aging. NIH Publ no 117737. 2011;1(4):273–7.2.

2. Badan Pusat Statistika. Statistik penduduk lanjut usia. Stat Pendud Lanjut usia. 2014;1-239.
3. Azri MA, Dahlan A, Masuri MG, Isa KAM. Sleep Quality among Older Persons in Institutions. *Procedia - Soc Behav Sci.* 2016;234:74-82.
4. Araújo, Claudia Lysia de Oliveira MFC. Sleep quality of elders living in long-term care institutions. 2010;44(3):615-22.
5. Netra Wirakhmi I. Pengaruh Terapi Murotal Ar Rahman Pada Pasien Pasca Operasi Caesar Di Rsud Dr. R. Goeteng Tarunadibrata Purbalingga. 2016;421-6.
6. Erliana E, Haroen H, Susanti RD. Perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung. Perbedaan tingkat insomnia lansia sebelum dan sesudah Latih relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung. 2008;10.
7. Adhisiawan F. Pengaruh Terapi Murottal Alquran Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Icu Rsud Panembahan Senopati Bantul. 2015;
8. Fatimah FS, Noor Z. Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur ' an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta Elderly Insomnia Level in Shelter Dongkelsari , Sleman , Yogyakarta. 2015;3(1):5-9.
9. Tortora J. Gerard. Principles of anatomy and physiology. 13th ed. 2011. 628 p.
10. Herrmann N. What is the function of the various brainwaves? 1997;