# PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR’AN UNTUK MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA DI PSTW BUDI LUHUR KOTA JAMBI

**Ahmad Fathoni \* Erwinsyah\*\* Tri Wahyuni\*\*\***

Program Studi D-III Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih Jambi

Email : [thoniiju@gmail.com](mailto:thoniiju@gmail.com)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Kelompok lansia lebih banyak mengeluh sulit untuk memulai tidur dikarenakan fakror ekstrinsik dan intrinsik. Penanganan insomnia yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan pengobatan non-farmakologi yaitu dengan mendengarkan murottal Al-Qur’an. Terapi *Murottal Al-Qur’an* merupakan suara yang dibuat khusus untuk dapat memberi efek relaksasi dan ketenangan dalam tubuh dengan memberikan efek psikologis dan neurologis serta mampu memperbaiki mekanisme tubuh, sehingga kualitas tidur pada lansia dapat meningkat.

**Metode:** Penelitian ini menggunakanmetode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner *Insomnia Rating Scale* (IRS). Subjek penelitian ini terdiri dari 1 orang lansia yang menderita gangguan pada tidur (Insomnia).

**Hasil:** Hasil penelitian di peroleh pada pre-test dengan diberikan lembar kuisioner *Insomnia Rating Scale* (IRS) didapatkan nilai 32 dengan kategori insomnia berat. Dan post-test setelah diberikan penerapan terapi murottal Al-Qur’an dengan diberikan lembar kuisioner *Insomnia Rating Scale* (IRS) didapatkan skor 22 dengan kategori insomnia ringan.

**Kesimpulan:** Pemberian terapi murottal Al-Qur’an ini sangat membantu terutama dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia terutama yang mengalami gangguan pada tidurnya (insomnia).

**Saran:** Sebagai bahan masukan dan memberi wawasan ilmiah mengenai Penerapan Terapi Murottal Al-Qur’an untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia, sehingga bisa mengurangi terjadinya insomnia terlalu dini.

**Kata Kunci :**Insomnia, Lansia, Murottal Al-Qur’an,

**Reverensi :** 20 jurnal (2006-2024) dan 6 buku (2014-2021)