
**PERBANDINGAN PEMBERIAN TERAPI MUROTAL AL-QURAN DAN SENAM
LANSIATERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANZIA DI TPMB L KABUPATEN GARUT
TAHUN 2024**

Oleh

Linda Permatasari¹, Maryam Syarah M², Hidayani³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email: [1lindapermatasari@gmail.com](mailto:lindapermatasari@gmail.com)

Article History:

Received: 06-09-2024

Revised: 16-09-2024

Accepted: 20-10-2024

Keywords:

Kualitas Tidur, Murotal,
Senam Lansia

Abstract: Berdasarkan data di Puskesmas Karangpawitan pada tahun 2023 terdapat sebanyak 135 orang lansia mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh 22,9% akibat kecemasan, 28,1% akibat kebiasaan tidur larut malam, 18,5% karena masalah kesehatan fisik, dan 30,3% sering terbangun di tengah malam. Dampak dari gangguan tidur pada lanjut usia apabila tidak ditangani dapat menurunkan kualitas hidup, demensia, suasana hati, produktivitas, dan kesehatan fisik. Salah satu terapi untuk meningkatkan kualitas tidur dapat menggunakan terapi murotal dan senam lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan pemberian terapi Murotal Al-Quran dan senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilakukan pada bayi sebanyak 2 orang lansia yang mengalami gangguan tidur. Hasil penelitian menunjukkan pemberian terapi murotal efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ditandai dengan skor PSQI sebelum intervensi sebesar 9 menjadi 7 setelah intervensi. Pemberian pemberian senam lansia juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ditandai dengan skor PSQI sebelum senam lansia sebesar 9 menjadi 8 setelah senam lansia. Terdapat perbedaan antara pemberian terapi murotal Al Quran dan senam lansia terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dimana terapi murotal lebih efektif terhadap peningkatan kualitas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengatasi kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan pemberian terapi murotal dan senam lansia.

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu, termasuk lansia. Seiring bertambahnya usia, berbagai perubahan fisiologis terjadi pada tubuh yang dapat memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Proses penuaan ditandai dengan penurunan fungsi fisik dan kognitif, seperti menurunnya kekuatan otot, fleksibilitas, serta kemampuan berpikir dan memori (Suharsono, 2022). Lansia sering kali menghadapi berbagai keluhan kesehatan, termasuk gangguan tidur, penurunan mobilitas, dan peningkatan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung (Widodo, 2023). Keluhan pada lansia terjadi bersifat individual dan tidaklah sama. Beberapa wanita lansia yang mengalami menopause akan mengalami sulit tidur atau gangguan insomnia (Juliana, 2021).

Prevalensi gangguan tidur pada lansia di dunia menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Pada tahun 2021, prevalensi gangguan tidur pada lansia seperti di Amerika Serikat merupakan yang tertinggi, dengan jumlah kasus mencapai 83.952 kasus. Sementara itu, prevalensi terendah ditemukan di Meksiko dengan jumlah 8.712 kasus (WHO, 2021). Sementara di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia juga cukup tinggi. Pada tahun 2022, sekitar 10% dari populasi lansia diperkirakan mengalami gangguan tidur, yang setara dengan sekitar 28 juta orang dari total populasi 280 juta penduduk Indonesia (Kemenkes RI, 2022). Gangguan tidur pada lansia di Indonesia sering disebabkan oleh berbagai faktor seperti kondisi medis yang menyertai, perubahan pola tidur seiring bertambahnya usia, serta kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi (Riset Kesehatan Dasar, 2023).

Provinsi Jawa Barat, pada tahun 2023, jumlah lansia yang dilaporkan mengalami gangguan tidur diperkirakan mencapai 6.701 kasus. Gangguan tidur pada lansia di Jawa Barat terutama disebabkan oleh faktor-faktor seperti penyakit kronis, nyeri fisik, kecemasan, serta penggunaan obat-obatan tertentu yang dapat memengaruhi kualitas tidur (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2023). Sementara di Kabupaten Garut, data tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan tidur pada lansia juga mengalami peningkatan. Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, tercatat bahwa sekitar 1.245 lansia di kabupaten ini mengalami gangguan tidur (Dinkes Garut, 2023). Sedangkan di Puskesmas Karangpawitan, data tahun 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 135 lansia mengalami gangguan tidur. Dari jumlah tersebut, sebanyak 31 orang (22,9%) mengalami gangguan tidur akibat kecemasan, 38 orang (28,1%) akibat kebiasaan tidur larut malam, 25 orang (18,5%) karena masalah kesehatan fisik, dan 41 orang (30,3%) sering terbangun di tengah malam (Puskesmas Karangpawitan, 2023).

Lansia berawal saat menurunnya fungsi ovarium akibat dari pertambahan usia (senescence) yang mengakibatkan sex steroid yaitu hormon estrogen dan progesteron perlahan akan menurun (Arini, 2020). Gangguan sulit tidur disebabkan karena menurunnya kadar serotonin dikarenakan menurunnya kadar jumlah estrogen. Ketika kadar serotoni mengalami penurunan di tubuh maka perasaan seseorang akan terpengaruhi serotonin, hal tersebut mengakibatkan insomnia dan stress. Gejala yang mengganggu dan paling umum yakni terjadi keluhan pada kualitas tidur ketika proses pergantian menopause. Penurunan kualitas tidur disebabkan karena hormon tidak seimbang karena hormon yang berubah (Arini, 2020).

Hasil penelitian Widjayanti, (2016) menunjukkan sebanyak 63% perempuan dengan menopause memiliki keluhan gangguan tidur seperti kesulitan untuk tidur, bangun yang mempunyai frekuensi sering, kadang-kadang, dan jarang. Gunadarma, (2016) menyatakan bahwa insiden insomnia meningkat pesat pada ibu diatas usia 40 tahun. Sekitar 40% wanita berusia 40-54 tahun mempunyai keluhan yaitu 12 insomnia. Gangguan tidur memuncak di lingkup umur 65-69 tahun dan terjadi pada sekeliling pria 25% dan wanita 40%. Wanita 1,5 kali lebih mungkin menderita gangguan tidur daripada pria, dan 20-40% lanjut usia mempunyai keluhan insomnia setiap beberapa hari selama sebulan. Wanita menunjukkan prevalensi insomnia yang lebih daripada pria karena menopause, yang dikaitkan dengan kadar estrogen yang lebih rendah pada lansia. Insomnia kronis biasanya terjadi pada lansia (Gunadarma, 2016).

Gangguan tidur pada lansia ada pada tingkatan ke-9 dari banyaknya penyakit yang sering terjadi (Galih Permana, 2020). Permasalahan kesehatan yang sering terjadi pada lansia berupa gangguan immobilitas, instabilitas dan jatuh, inkontinensia, gangguan intelektual, infeksi, gangguan penglihatan dan pendengaran, depresi, malnutrisi, gangguan tidur, hingga menurun kekebalan tubuh (Saputri, 2018). Gangguan tidur dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang mengganggu dalam jumlah, waktu atau kualitas tidur seseorang. Lanjut usia membutuhkan waktu yang lama untuk masuk tidur, lansia memiliki waktu tidur nyenyak yang pendek dibandingkan dengan waktu berbaring (Hasibuan & Hasna, 2021).

Dampak kualitas tidur yang buruk bagi lansia yaitu ketidakmampuan memperbaiki kemampuan fisiknya seperti semula, maka mengakibatkan lemas, sakit kepala, ngantuk dan lelah (Astria, 2016). Berdasarkan NSF (National Sleep Foundation) pada tahun 2019, gangguan tidur bisa menyebabkan pengaruh pada manusia. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan keterlambatan dalam proses berpikir dan beraktivitas, kurang focus dan konsentrasi, dan terganggunya memori jangka pendek (Nurdin dkk, 2018) Penanganan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur yaitu dengan pengobatan farmakologi dan non-farmakologi. Pengobatan non-farmakologi salah satunya terapi Murottal Al-Qur'an. Murottal Al-Qur'an merupakan salah satu terapi yang bisa didengarkan oleh umat Islam untuk memberikan sebuah ketenangan dalam diri (Widaryati, 2016)

Allah Azza wa Jalla berfirman yang artinya "Dan Kami menjadikan tidurmu untuk istirahat" (Q.S An-Naba: 9). Ayat tersebut menjelaskan bahwasanya tidur menjadi bagian dari istirahat sehingga ketika istirahat tidak terpenuhi tugas seharian akan menjadi menurun. Salah satu kebaikan yang dapat diamalkan dengan mendengarkan Murottal Al-Qur'an yang merupakan lantunan yang dibacakan oleh qori dengan suara yang merdu. Mendengarkan Al Qur'an dapat membuat perkembangan otak menjadi baik, dapat menjadi lebih tenang, menjadi segala obat untuk penyakit, meningkatkan kemampuan memori (Wuryaningsih dkk, 2018). Al-Qur'an terdiri dari 114 surah salah satunya surah Ar-Rahman yang merupakan surah ke-55 tergolong surah Makiyyah dan terdiri dari 78 ayat. Ar-Rahman merupakan nama Allah yang berarti Maha Pemurah, surah ini menjelaskan banyakan kenikmatan yang tidak terhingga baik di dunia maupun diakhirat yang Allah berikan. Ayat yang selalu diulang-ulang pada surah Ar-Rahman yang artinya mengajarkan rasa syukur yang harus kita lakukan setiap keadaan kepada Allah Subhanu Wa Ta'ala. Hasil penelitian yang dilakukan Iksan & Hastuti dkk (2020); Mujamil dkk, (2017) bahwa dengan mendengarkan Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman 10 sampai 60 menit secara terus

menerus pada saat malam menjelang tidur dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur.

Faktor - faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia antara lain, penyakit, depresi, lingkungan, gaya hidup, dan gangguan tidur (Utami, Indarwati and Pradanie, 2021). Upaya-upaya untuk mempertahankan kesehatan lansia baik yang bersifat perawatan, pengobatan, pola hidup sehat, diantaranya senam lansia (Retnanigsih, D, R. Apriana, 2019). Senam Lansia adalah olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh lansia agar tetap bugar dan tetap segar, karena senam lansia ini mampu melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja secara optimal dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh (Cut Rahmiati and Tjut Irma Zurijah, 2020).

Senam lansia adalah olahraga yang mudah dilakukan, bersifat low impact, dan sesuai dengan fisik pada lansia. Senam lansia merupakan gabungan gerakan otot dan teknik pernapasan. Teknik pernapasan dilakukan secara sadar dan memungkinkan dada terangkat penuh. Teknik tersebut dapat memperlancar aliran darah dan meningkatkan aliran darah ke otak. Sekresi melatonin menjadi optimal sehingga dapat membantu peningkatan kualitas tidur pada lansia. Beberapa jenis senam lansia yang sering dilakukan di Indonesia adalah senam lansia Menpora, senam lansia Tera, SKJ Lansia, dan senam Osteoporosis. Sebagian besar masyarakat melakukan tidak hanya 1 (satu) jenis senam lansia secara rutin dan berulang tetapi menggabungkan beberapa jenis senam lansia yang mempunyai fungsi yang berbeda-beda agar tidak jenuh bila dilakukan secara rutin dan dalam jangka waktu yang panjang, sedangkan sebagian besar penelitian sebelumnya hanya meneliti pengaruh 1 jenis senam lansia tersebut dan belum ada penelitian yang meneliti tentang pengaruh berbagai senam lansia terhadap kualitas tidur. Hal tersebut yang menjadikan alasan pemilihan keempat jenis senam lansia tersebut menjadi variabel bebas dalam penelitian ini (Lutfian et al., 2022).

Di antara intervensi terapi murotal al-quran dan senam lansia, belum diketahui mana yang paling efektif terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan judul "Perbandingan Pemberian Terapi Murotal Al-Quran dan Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di TPMB L Kabupaten Garut Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2019). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang perbandingan pemberian Terapi Murotal Al-Quran dan

Senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia, sehingga data bisa dikumpulkan berupa kata-kata dari naskah wawancara mendalam dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Kasus 1 dan Kasus 2

Tabel 1 Perbandingan Kasus 1 dan Kasus 2

Kasus 1 (Ny. G)			Kasus 2 (Ny. H)		
Kunjungan Ke	Skor PSQI	Ket	Kunjungan Ke	Skor PSQI	Ket
Kunjungan 1 02-09-2024	9	Sedang	Kunjungan 1 04-09-2024	9	Sedang
Kunjungan 2 09-09-2024	8	Sedang	Kunjungan 2 11-09-2024	8	Sedang
Kunjungan 3 16-09-2024	7	Ringan	Kunjungan 3 18-09-2024	8	Sedang

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pada klien yang diberikan intervensi Murottal Al-Quran Skor PSQI menurun dari 9 menjadi 8 pada kunjungan kedua, dan turun lagi menjadi 7 pada kunjungan ketiga. Sementara itu, pada klien yang diberikan senam lansia, Skor PSQI menurun dari 9 menjadi 8 pada kunjungan kedua dan tetap di angka 8 pada kunjungan ketiga. Ini menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an lebih efektif dalam mempercepat perbaikan kualitas tidur

Pembahasan

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada lansia

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi Murottal Al-Qur'an memiliki dampak positif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Sebelum intervensi, Skor Global PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) peserta tercatat sebesar 9, yang mengindikasikan kualitas tidur dalam kategori sedang. Setelah diberikan terapi Murottal Al-Qur'an, Skor PSQI menurun menjadi 8 pada kunjungan kedua dan turun lagi menjadi 7 pada kunjungan ketiga, menunjukkan perbaikan dari kategori sedang ke kategori ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an dapat secara bertahap memperbaiki kualitas tidur pada lansia.

Murottal Al-Qur'an, yang merupakan pembacaan Al-Qur'an dengan tartil dan suara yang merdu, memiliki efek menenangkan yang dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang merupakan penyebab umum gangguan tidur pada lansia (Suhardjo, 2021). Mendengarkan Murottal Al-Qur'an dapat merangsang sistem limbik di otak, yang bertanggung jawab atas emosi dan suasana hati, sehingga menciptakan rasa tenang dan damai (Almatsier, 2021). Proses ini membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, yang sering kali meningkat pada lansia, menyebabkan gangguan tidur.

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan Murottal Al-Qur'an dapat menurunkan kadar kortisol, hormon stres, yang berperan dalam mengganggu siklus tidur (Ramli, 2021). Ketika kadar kortisol menurun, tubuh menjadi lebih rileks, sehingga mempermudah proses tidur. Ketenangan yang dihasilkan oleh suara Murottal juga dapat meningkatkan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur-bangun (Harmayani & Lestari, 2022). Dengan mendengarkan Murottal secara teratur sebelum tidur, lansia dapat merasakan peningkatan kualitas tidur secara bertahap.

Murottal Al-Qur'an juga memiliki aspek spiritual yang kuat, yang dapat memberikan kedamaian batin dan rasa nyaman. Aspek spiritual ini sering kali memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan oleh lansia yang mungkin mengalami perubahan suasana hati dan kecemasan akibat perubahan hormon (Widya, 2022). Kombinasi dari efek fisiologis dan psikologis ini membuat Murottal Al-Qur'an menjadi intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan manfaat Murottal Al-Qur'an dalam meningkatkan kualitas tidur. Studi oleh Nurhasanah (2021) menunjukkan bahwa mendengarkan Murottal Al-Qur'an selama 7 hari dapat menurunkan Skor PSQI rata-rata sebesar 2 poin pada lansia dengan gangguan tidur sedang, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian lainnya oleh Syahrani (2022) mendukung temuan ini, di mana Murottal Al-Qur'an selama 10 hari menurunkan Skor PSQI sebesar 1-2 poin pada lansia, juga dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa perbaikan kualitas tidur yang signifikan setelah mendengarkan Murottal Al-Qur'an disebabkan oleh efek menenangkan, penurunan kadar kortisol, dan peningkatan melatonin yang dihasilkan oleh suara Murottal. Terapi ini tidak hanya meningkatkan kualitas tidur tetapi juga memberikan dukungan emosional dan spiritual yang penting bagi lansia. Oleh karena itu, Murottal Al-Qur'an dapat dianggap sebagai intervensi yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada lansia

Penelitian ini menunjukkan bahwa senam lansia juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia, meskipun perubahannya tidak secepat yang terlihat pada terapi Murottal Al-Qur'an. Pada kunjungan pertama sebelum intervensi, Skor PSQI peserta tercatat sebesar 9, menunjukkan kualitas tidur dalam kategori sedang. Setelah intervensi dengan senam lansia, Skor PSQI menurun menjadi 8 pada kunjungan kedua, namun tetap di angka 8 pada kunjungan ketiga. Ini menunjukkan bahwa senam lansia memberikan perbaikan pada kualitas tidur, meskipun tidak sebesar perubahan yang terjadi pada terapi Murottal Al-Qur'an.

Senam lansia adalah bentuk latihan fisik yang dirancang khusus untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan pada orang dewasa yang lebih tua, termasuk lansia (Harmayani & Lestari, 2022). Latihan fisik seperti senam dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan metabolisme, dan merangsang produksi hormon yang mendukung tidur, seperti serotonin dan melatonin. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam senam lansia membantu mengurangi ketegangan otot, stres, dan kecemasan, yang sering kali menjadi penyebab utama gangguan tidur pada lansia (Suhardjo, 2021).

Selain itu, senam lansia juga berkontribusi pada penurunan kadar kortisol, yang merupakan hormon stres yang dapat mengganggu tidur jika kadarnya terlalu tinggi (Ramli, 2021). Dengan menurunkan kadar kortisol, senam membantu meningkatkan rasa relaksasi dan mempersiapkan tubuh untuk tidur yang lebih nyenyak. Selain itu, latihan fisik secara teratur membantu meningkatkan kualitas tidur dengan mengatur ritme sirkadian tubuh, yang penting untuk tidur yang berkualitas (Almatsier, 2021).

Latihan fisik juga meningkatkan produksi endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi gejala depresi atau

kecemasan yang sering terjadi pada lansia (Widya, 2022). Dengan suasana hati yang lebih baik, lansia cenderung lebih mudah untuk tertidur dan memiliki tidur yang lebih berkualitas. Meskipun senam lansia memberikan manfaat yang signifikan, hasilnya mungkin tidak secepat intervensi lain seperti Murottal Al-Qur'an karena membutuhkan waktu lebih lama untuk mempengaruhi kualitas tidur.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa senam lansia efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Studi oleh Lestari (2021) menunjukkan bahwa senam lansia selama 7 hari dapat menurunkan Skor PSQI rata-rata sebesar 1-2 poin pada lansia dengan gangguan tidur sedang, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian lain oleh Rahmawati (2022) mendukung temuan ini, di mana senam lansia selama 10 hari menurunkan Skor PSQI sebesar 1-2 poin pada lansia, juga dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa senam lansia efektif dalam meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme peningkatan sirkulasi darah, penurunan kortisol, dan peningkatan produksi melatonin dan serotonin. Meskipun peningkatannya mungkin tidak secepat intervensi lain, senam lansia memberikan manfaat jangka panjang bagi kesehatan secara keseluruhan dan kualitas tidur. Oleh karena itu, senam lansia dapat dianggap sebagai intervensi yang efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, terutama jika dilakukan secara teratur.

Perbandingan Efektivitas Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an dan Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada lansia

Penelitian ini membandingkan efektivitas antara terapi Murottal Al-Qur'an dan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, namun terapi Murottal Al-Qur'an menunjukkan peningkatan yang lebih cepat dan signifikan dibandingkan dengan senam lansia. Pada kelompok yang diberikan terapi Murottal Al-Qur'an, Skor PSQI menurun dari 9 menjadi 8 pada kunjungan kedua, dan turun lagi menjadi 7 pada kunjungan ketiga. Sementara itu, pada kelompok yang diberikan senam lansia, Skor PSQI menurun dari 9 menjadi 8 pada kunjungan kedua dan tetap di angka 8 pada kunjungan ketiga. Ini menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an lebih efektif dalam mempercepat perbaikan kualitas tidur.

Perbedaan efektivitas ini dapat dijelaskan melalui mekanisme kerja masing-masing intervensi. Terapi Murottal Al-Qur'an bekerja langsung melalui sistem saraf pusat dengan merangsang sistem limbik di otak yang mengatur emosi, suasana hati, dan tidur (Suhardjo, 2021). Suara Murottal yang menenangkan membantu menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan melatonin dengan cepat, yang memperbaiki kualitas tidur dalam waktu singkat (Ramli, 2021). Efek spiritual dan emosional dari mendengarkan Murottal juga memberikan kedamaian batin dan rasa nyaman, yang membantu lansia merasa lebih tenang dan lebih mudah tertidur (Harmayani & Lestari, 2022).

Di sisi lain, senam lansia bekerja melalui mekanisme fisik dengan meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan kadar kortisol (Widya, 2022). Meskipun senam lansia juga meningkatkan kualitas tidur, efeknya cenderung lebih lambat karena membutuhkan waktu untuk mempengaruhi ritme sirkadian dan meningkatkan

hormon tidur. Namun, senam lansia memberikan manfaat jangka panjang untuk kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan, yang pada akhirnya juga meningkatkan kualitas tidur. Kombinasi kedua metode ini dapat memberikan hasil yang optimal, di mana terapi Murottal Al-Qur'an dapat digunakan untuk hasil yang cepat dalam memperbaiki kualitas tidur, sementara senam lansia memberikan dukungan jangka panjang untuk menjaga kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan (Lestari, 2021). Namun, ketika digunakan secara terpisah, terapi Murottal Al-Qur'an mungkin lebih disarankan untuk hasil yang lebih cepat, sedangkan senam lansia memberikan manfaat berkelanjutan yang mendukung peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an lebih cepat dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dibandingkan dengan senam lansia. Studi oleh Nurhasanah (2021) menunjukkan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an meningkatkan kualitas tidur dengan penurunan Skor PSQI yang lebih cepat dibandingkan dengan senam lansia, dengan p-value <0,05 untuk kedua studi. Penelitian oleh Syahrani (2022) juga mendukung temuan ini, di mana terapi Murottal Al-Qur'an memberikan hasil perbaikan kualitas tidur yang lebih cepat dibandingkan dengan senam lansia pada lansia.

Asumsi peneliti adalah bahwa terapi Murottal Al-Qur'an lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia karena efeknya yang langsung pada sistem saraf pusat dan emosional. Senam lansia, meskipun juga efektif, memerlukan waktu lebih lama untuk menunjukkan hasil karena bekerja melalui mekanisme fisik. Peneliti berasumsi bahwa penggunaan kedua metode ini secara bersamaan dapat memberikan hasil yang optimal, tetapi jika hanya satu metode yang dapat digunakan, terapi Murottal Al-Qur'an mungkin lebih disarankan untuk mencapai hasil yang lebih cepat dalam meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan kebidanan pada Ny. G dan Ny. H dengan gangguan tidur maka hasil sebagai berikut:

- Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan Terapi Murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur pada lansia dengan skor PSQI turun dari 9 pada kunjungan pertama menjadi 8 pada kunjungan kedua dan tetap 7 pada kunjungan ketiga.
- Terdapat efektivitas sebelum dan sesudah diberikan senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia dengan skor PSQI turun dari 9 pada kunjungan pertama menjadi 8 pada kunjungan kedua dan tetap 8 pada kunjungan ketiga.
- Terdapat perbedaan antara pemberian terapi murottal Al Quran dan senam lansia terhadap peningkatan kualitas tidur lansia dimana terapi murottal lebih efektif terhadap peningkatan kualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Afiestasari, Lufy. "Pengaruh Pemberian senam lansia Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Kubu Raya." *Jurnal ProNers* 6.1 (2021).
- [2] Almatsier, S. (2021). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- [3] Annisa, Dona Fitri, and Ifdil Ifdil. "Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia

- (lansia)." *Konselor* 5.2 (2016): 93-99.
- [4] Aspiani, Reny Yuli. "Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik: Aolikasi NANDA, NIC dan NOC." (2019).
- [5] Darmawati, Irma, and Febri Andri Kurniawan. "Hubungan antara grade hipertensi dengan tingkat kemandirian lansia dalam activities of daily living (ADLs)." *Faletahan Health Journal* 8.01 (2021): 31-35.
- [6] Dinkes Garut, *Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021*, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut, 2021.
- [7] Ekasari, Mia Fatma, Ni Made Riasmini, and Tien Hartini. *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media, 2019.
- [8] Feralisa, Jaoharo. *Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki Di Desa Legung Timur Dusun Bukabu Batang-Batang Sumenep*. Diss. Universitas Muhammadiyah Gresik, 2020.
- [9] Hanifa, Azmi. *Hubungan kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lanjut usia di panti sosial margaguna jakarta selatan*. BS thesis. FKIK UIN Jakarta, 2016.
- [10] Harefa, Irfan, et al. "Pengaruh Terapi murottal Al-Quran dengan Air Garam Hangat terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 3.2 (2021): 295-302.
- [11] Harmayani, E., & Lestari, D. (2022). *Gizi Klinik dan Dietetik*. Penerbit Andi.
- [12] Junita, Elvida, Gusman Virgo, and Ade Dita Putri. "Pengaruh pemberian aroma terapi lavender terhadap insomnia pada lansia di desa Koto Tuo Wilayah Kerja Puskesmas 2 XIII Koto Kampar." *Jurnal Ners* 4.2 (2020): 116-121.
- [13] Karo, Hilda Yani Karo, et al. "Lavender (*lavandula angustifolia*) aromatherapy as an alternative treatment in reducing pain in primiparous mothers in the active first stage of labor." *Belitung Nursing Journal* 3.4 (2017): 420-425.
- [14] *Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kemenkes RI. (2018).
- [15] *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Analisis Lansia di Indonesia*. Pusat. Data dan Informasi. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan RI; 2017.
- [16] *Kualitas Tidur Lansia: Literature Review*. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(3), 1699-1704
- [17] Lestari, A. (2021). *Efektivitas Senam Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 145-153.
- [18] Lestari, Annisa Muthmainna, et al. "Rose Aromatherapy Against Labor Pain Time I." *Journal of Maternal and Child Health Sciences (JMCHS)* 1.2 (2021): 75-80.
- [19] Masi, Gresty NM, and Julia V. Rottie. "Pengaruh Terapi Senam lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado." *Jurnal Keperawatan* 5.1 (2017).
- [20] Mirzaiinajmabadi, Khadigeh, et al. "An update on the effect of massage and inhalation aromatherapy with lavender on labor pain relief: A systematic review and meta-analysis." *Journal of Obstetrics, Gynecology and Cancer Research (JOGCR)* 3.1 (2018): 29-37.
- [21] Nugroho. (2016). *Keperawatan gerontik & geriatrik*, edisi 3. Jakarta : EGC. Page
- [22] Nurhasanah, I. (2021). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause*. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 17(2), 130-138.

- [23] Permady, Gilang Gumilar. "Pengaruh Senam lansia terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas astanalanggar kecamatan losari cirebon jawa barat." (2015).
- [24] Rahmawati, S. (2022). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 200-208.
- [25] Ramli, S. (2021). Efektivitas Murottal Al-Qur'an dalam Mengurangi Kecemasan dan Meningkatkan Kualitas Tidur. *Jurnal Farmasi Indonesia*, 9(1), 25-32.
- [26] Safitri, Wahyuningsih, and Wahyu Rima Agustin. "pengaruh terapi relaksasi progresif terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Kasih Surakarta." *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* (2015).
- [27] Sari, Dian, and Devid Leonard. "Pengaruh Aroma Terapi Lavender terhadap kualitas tidur lansia di wisma cinta kasih." *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 3.1 (2018): 121-130.
- [28] Soltani, Rasool, et al. "Evaluation of the effect of aromatherapy with lavender essential oil on post-tonsillectomy pain in pediatric patients: a randomized controlled trial." *International journal of pediatric otorhinolaryngology* 77.9 (2013): 1579-1581.
- [29] Suhardjo, S. (2021). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasinya*. Penerbit Erlangga.
- [30] Sunaryo, Wijayanti, Rahayu. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. : CV ANDI OFFSET. (2016).
- [31] Syahrani, R. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur pada Wanita Menopause. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 200-208.
- [32] United Nations. *World Population Ageing 2019*. Dep Econ Soc Aff Popul. Div. 2019:1.
- [33] Warsini, Warsini, and Sri Aminingsih. "hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur pada lansia." *kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan* 9.2 (2021): 85-92.
- [34] Widya, L. (2022). *Manfaat Senam Lansia untuk Kualitas Tidur pada Wanita Menopause*. Pustaka Rumah Sakit.
- [35] Zulmi, Afiq Zulfikar. "Pengaruh masase punggung terhadap kualitas tidur pada lansia di UPT PSLU Jember." (2016).