

SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP

KUALITAS TIDUR LANSIA DI PSTW MAGETAN



Oleh:

SATRIO EDI WIBOWO

NIM. 19631885

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI PSTW MAGETAN**

Skripsi

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia di
PSTW Magetan**

SATRIO EDI WIBOWO


Skripsi ini telah disetujui pada tanggal 20 Juli 2023

Oleh:
Pembimbing 1




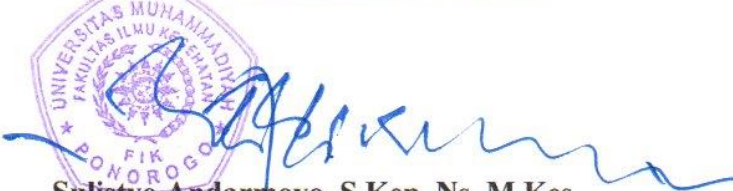
Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0731038002

Pembimbing 2



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0714127901

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada 21 Juli 2023

PANITIA PENGUJI

Ketua : Lina Ema Purwanti, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)

Anggota : 1. Ririn Nasriati, S.Kep. Ns., M.Kep (.....)

2. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0715127903

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 21 Juli 2023

Yang Menyatakan



Satrio Edi Wibowo
NIM. 19631885

ABSTRAK

Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PSTW Magetan

Oleh:

Satrio Edi Wibowo

NIM. 19631885

Lansia rentan mengalami masalah tidur yang jika tidak segera ditangani menyebabkan tidurnya terganggu. Salah satu penatalaksanaan yang dapat diberikan yaitu terapi murottal Al-Qur'an. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Magetan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-experiment with one group pre-posttest design*. Sampel penelitian merupakan lansia di PSTW Magetan sebanyak 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan pemberian kuesioner PSQI dan intervensi murottal Al-Qur'an diberikan sebanyak 2x sehari dalam waktu 7 hari selama 6 menit. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon signed rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an termasuk dalam kategori kualitas tidur yang buruk dengan prevalensi sebanyak 20 responden (100%) dan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an termasuk dalam kategori kualitas tidur yang baik dengan prevalensi sebanyak 20 responden (100%). Berdasarkan uji statistika menggunakan *wilcoxon signed rank test*, diperoleh nilai P yaitu $0,000 < 0,05$ sehingga disimpulkan terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur lansia di PSTW Magetan.

Lansia dapat menerapkan terapi murottal Al-Qur'an sebagai salah satu upaya untuk mengatasi gangguan tidur yang dialaminya. Selain itu, lansia dapat mengetahui dengan pasti faktor yang menyebabkan gangguan tidurnya sehingga mampu menghindari hal-hal yang memicu kualitas tidur memburuk.

Kata Kunci: Terapi Murottal Al-Qur'an, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT

The Effect of Al-Quran Murottal Therapy on Sleep Quality in Elderly at PSTW Magetan

By:
Satrio Edi Wibowo
NIM. 19631885

The elderly are prone to sleep problems which, if not treated immediately, can disrupt their sleep. One of the treatments that can be given is murottal Al-Qur'an therapy. This study aims to analyze the effect of Al-Qur'an murottal therapy on the quality of sleep of the elderly at PSTW Magetan.

The method used in this research is pre-experiment with one group pre-posttest design. The research sample consisted of 20 elderly people in PSTW Magetan. Data collection was carried out by administering the PSQI questionnaire and Al-Qur'an murottal intervention given 2x a day within 7 days for 6 minutes. Data analysis used the Wilcoxon signed rank test.

The results showed that the sleep quality of the elderly before being given Al-Qur'an murottal therapy was included in the category of poor sleep quality with a prevalence of 20 respondents (100%) and after being given Al-Qur'an murottal therapy was included in the category of good sleep quality with prevalence of 20 respondents (100%). Based on statistical tests using the Wilcoxon signed rank test, a P value of $0.000 < 0.05$ was obtained, so it was concluded that there was an effect of murottal Al-Qur'an therapy on the sleep quality of the elderly in PSTW Magetan.

The elderly can apply murottal Al-Qur'an therapy as an effort to overcome the sleep disturbance they experience. In addition, the elderly can know with certainty the factors that cause sleep disturbances so they can avoid things that trigger poor sleep quality.

Keywords: *Al-Qur'an Murottal Therapy, Sleep Quality, Elderly*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PSTW Magetan”. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo sekaligus sebagai Pembimbing kedua yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
4. Dr.Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai Pembimbing Pertama yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan Skripsi.
5. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
6. Kedua orang tua saya, yang telah luar biasa memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga skripsi ini bisa diselesaikan.

7. Teman-teman yang ikut membantu serta mendukung dalam penyusunan Skripsi.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Sehingga penulis berharap kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak lain yang berkepentingan.

Ponorogo, Juli 2023



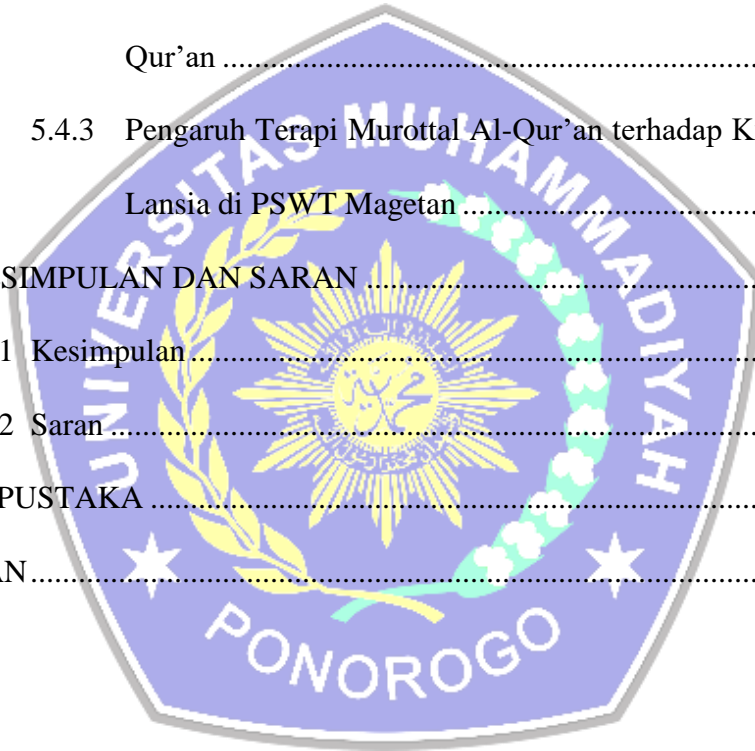
Satrio Edi Wibowo
NIM. 19631885

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Tulisan	7

BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....	32
4.1 Desain Penelitian	32
4.2 Kerangka Operasional.....	34
4.3 Populasi, Sampel, Sampling	35
4.3.1. Populasi.....	35
4.3.2. Sampel.....	35
4.3.3. Sampling	36
4.4 Variabel Penelitian.....	36
4.4.1. Variabel Independen	36
4.4.2. Variabel Dependen.....	36
4.4.3. Definisi Operasional	37
4.5 Instrumen Penelitian	38
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
4.6.1. Lokasi Penelitian.....	40
4.6.2. Waktu Penelitian.....	40
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisis Data	41
4.7.1 Pengumpulan Data	41
4.7.2 Pengolahan Data	42
4.7.3 Analisis Data	44
4.8 Etika Penelitian	47
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	49
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	50

5.3 Hasil Penelitian	50
5.3.1 Data Umum	50
5.3.2 Data Khusus	53
5.4 Pembahasan	54
5.4.1 Kualitas Tidur Lansia Sebelum Diberi Terapi Murottal AL- Qur'an	54
5.4.2 Kualitas Tidur Lansia Sesudah Diberi Terapi Murottal Al- Qur'an	58
5.4.3 Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia di PSWT Magetan	60
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	64
6.1 Kesimpulan	64
6.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	69



DAFTAR TABEL

Table 4.1	Definisi Operasional.....	37
Tabel 5.1	Karakteristik Lansia berdasarkan Umur di UPT PSTW Magetan..	50
Tabel 5.2	Karakteristik Lansia berdasarkan Jenis Kelamin di UPT PSTW Magetan	51
Tabel 5.3	Karakteristik Lansia berdasarkan Pendidikan di UPT PSTW Magetan	51
Tabel 5.4	Karakteristik Lansia berdasarkan Pekerjaan di UPT PSTW Magetan.....	52
Tabel 5.5	Karakteristik Lansia berdasarkan Kebiasaan Mendengarkan Murottal Al-Qur'an di UPT PSTW Magetan.....	52
Tabel 5.2	Kualitas Tidur Lansia sebelum Diberi Terapi Murottal Al-Qur'an di UPT PSTW Magetan.....	53
Tabel 5.3	Kualitas Tidur Lansia setelah Diberi Terapi Murottal Al-Qur'an di UPT PSTW Magetan.....	53
Tabel 5.4	Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual	30
Gambar 4.1	Desain Penelitian <i>Pre-Experiment with One Group Pre-Posttest Design</i>	33
Gambar 4.2	Kerangka Kerja.....	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengambilan Data Awal.....	69
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan.....	70
Lampiran 3. Lembar Permohonan menjadi Responden.....	71
Lampiran 4. Lembar Persetujuan menjadi Responden	72
Lampiran 5. Kisi-kisi Kuesioner PSQI	73
Lampiran 6. Kuesioner.....	75
Lampiran 7. SOP Terapi Murottal Al-Qur'an.....	79
Lampiran 8. Tabulasi Data.....	81
Lampiran 9. Uji Statistika	86
Lampiran 10. Surat Layak Etik.....	89
Lampiran 11. Surat Permohonan Izin Penelitian	90
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian (Bangkesbankpol Jawa Timur)	91
Lampiran 13. Surat Izin Penelitian (Dinas Sosial Jawa Timur).....	92
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.....	93
Lampiran 15. Logbook.....	100