

The Effectiveness of Listening to Qur'anic Murotal Therapy on Sleep Quality of Patients with Breath Pattern Disorders

Efektivitas Mendengarkan Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Penderita Gangguan Pola Nafas

Meliana Fitria Salichah¹, Arina Maliya^{2*}

¹Program Studi Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Surakarta;

²Departemen Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta;

*korespondensi: am169@ums.ac.id;

Abstract: *Breath pattern disturbances can lead to significant sleep disturbances and negatively impact an individual's physical and mental well-being. One non-pharmacological approach that has emerged as an alternative in addressing sleep disturbances is Murotal Qur'an listening therapy. Murotal therapy is an effective nurse-directed intervention that does not require much cost and is easy to perform. The purpose of this case study is to determine the effectiveness of listening to Qur'anic murotal therapy on the quality of sleep of patients with breathing pattern disorders. The method used is to use a pre-post test design. Researchers took samples with purposive sampling technique as many as 5 respondents who experienced a decrease in sleep quality. The sleep quality instrument uses PSQI (Pittsburg Sleep Quality Sleep) which consists of 7 assessment components that have a score of 0-21. Before the intervention, there were 20% of respondents with very poor sleep quality and 80% of respondents with poor sleep quality. After the intervention, there was a change in 60% of respondents with good sleep quality and 40% of respondents with very good sleep quality. This shows that there is a significant difference before and after the Qur'an murotal therapy. This study concludes that Qur'anic murottal therapy is able to improve sleep quality so that this Qur'anic murottal therapy is effective for patients experiencing sleep disorders.*

Keywords: *Murotal; Breath Pattern Disorder; Sleep Quality*

Abstrak: Gangguan pola nafas dapat menyebabkan gangguan tidur yang signifikan dan berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan mental individu. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang muncul sebagai alternatif dalam mengatasi gangguan tidur adalah terapi mendengarkan Murotal Al-Qur'an. Terapi murottal merupakan intervensi mandiri perawat yang efektif, tidak memerlukan banyak biaya dan mudah untuk dilakukan. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui efektivitas mendengarkan terapi murotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur penderita gangguan pola nafas. Metode yang digunakan adalah dengan menggunakan pre-post test desain. Peneliti mengambil sampel dengan teknik purposive sampling sebanyak 5 responden yang mengalami penurunan kualitas tidur. Instrumen kualitas tidur menggunakan PSQI (Pittsburg Sleep Quality Sleep) yang terdiri dari 7 komponen penilaian yang memiliki skor 0-21. Sebelum dilakukannya intervensi, terdapat 20% responden dengan kualitas tidur sangat buruk dan 80% responden dengan kualitas tidur buruk. Setelah dilakukan intervensi mengalami perubahan 60% responden dengan kualitas tidur baik dan 40% responden dengan kualitas tidur sangat baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi murotal Al-Qur'an. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an mampu meningkatkan kualitas tidur sehingga terapi murottal Al-Qur'an ini efektif untuk dilakukan pada pasien yang mengalami gangguan tidur.

Kata Kunci : Murotal ;Gangguan Pola Nafas; Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Penyakit paru secara umum memiliki tanda gejala seperti nyeri dada, batuk dan sesak nafas. Hal tersebut menyebabkan terganggunya kualitas tidur pasien. Penyakit paru ini dapat menimbulkan masalah keperawatan

berupa pola nafas tidak efektif (Maya et al., 2019). Seseorang yang mengalami gangguan pola nafas/nafas tidak efektif dapat mengakibatkan penderita mengalami ketidaknyamanan pada kualitas tidurnya. Selain gejala yang timbul, proses penyakit juga dapat

mengganggu kualitas tidur penderita terutama pada malam hari. Misalnya pasien yang menderita TB atau asma yang keadaannya memburuk pada malam hari yang mengganggu kualitas tidurnya di malam hari (Ulfathinah & Rachmi, 2018).

Tidur merupakan salah satu hal yang dibutuhkan oleh manusia. Pada saat tidur, terjadi proses pembentukan sel yang rusak, menjaga keseimbangan metabolisme dan biokimiawi tubuh serta memberikan waktu organ tubuh untuk beristirahat (Irawati, 2019). Istirahat pada malam hari sangatlah penting guna proses penyembuhan penyakit. Intervensi yang dapat dilakukan sebagai seorang perawat untuk meningkatkan kualitas tidur adalah memberikan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis adalah dengan menggunakan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan banyak hal, salah satunya adalah dengan terapi musik.

Kerja syaraf parasimpatik dapat meningkat dengan adanya alunan musik yang dapat menurunkan suhu tubuh, detak jantung, denyut nadi, tekanan darah, aktivitas gelombang otak dan memperlambat pernafasan (Waruwu et al., 2019). Terapi musik memiliki efek terapeutik terhadap pikiran dan tubuh. Cara kerja terapi musik mempengaruhi fisiologis tubuh pada aktivasi korteks sensori dengan aktivitas sekunder pada bagian neokorteks dan ke dalam system limbik, system saraf otonom dan hipotalamus (Apriyeni & Patricia, 2021).

Terapi musik yang dapat digunakan salah satunya adalah Desain penelitian ini menggunakan control group design yang dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok konsumsi jantung pisang dan kelompok tidak konsumsi jantung pisang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret-Juni 2023. Populasi dalam

murotal Al-Qur'an. Mendengarkan murotal Al quran memberikan efek pada mekanisme rangsangan auditori. Rangsangan auditori dapat meningkatkan tanggapan psikofisiologis karena berpengaruh pada system limbik yang merangsang sekresi beberapa hormon seperti serotonin (endhorpin alami), dopamin atau norepinefrin pada sinapsis (Tsang et al., 2021). Dengan murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi kecemasan yang muncul, serta dapat memperbaiki system kimia tubuh. Perbaikan system kimia tubuh dengan cara meningkatkan produksi salah satu hormon yang dapat meningkatkan rangsangan tidur (Maya et al., 2019)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Bangsal Flamboyan 8 RSUD dr. Moewardi Surakarta sebanyak 5 pasien mengatakan sulit tidur/sering terbangun karena pasien merasa tidak nyaman terhadap pola nafas atau rasa tidak nyaman yang dirasakan pada dadanya. Perawat pada bangsal tersebut belum memberikan terapi non-farmakologis untuk mengatasi kualitas tidur pasien. Berdasarkan teori dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti akan menerapkan terapi murotal A-Qur'an pada pasien gangguan pola nafas guna meningkatkan kualitas tidur pasien. Penulisan study case ini bertujuan untuk mengetahui keefektifitas terapi murotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur penderita gangguan pola nafas.

METODE

Metode yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah studi kasus dengan pre-post test desain. Peneliti mengambil sampel dengan teknik purposive sampling sebanyak 5 responden dengan kriteria inklusi pasien penderita gangguan pola nafas

di Bangsal Flamboyan 8 RSUD dr. Moewardi Surakarta, berusia lebih dari 20 tahun, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, beragama Islam, kesadaran composmentis dan bersedia mendengarkan murotal Al-Qur'an. Studi kasus dilakukan pada tanggal 21 Agustus-16 September 2023. Intervensi penggunaan murotal Al-Qur'an dilakukan pada tanggal 1-3 September 2023. Instrument yang digunakan sebagai indikator dalam

mengetahui kualitas tidur sebelum dan sesudah penggunaan murotal Al-Qur'an adalah PSQI (Pittsburg Sleep Quality Sleep) yang terdiri dari 7 komponen penilaian yang memiliki skor 0-21.

Dalam penelitian ini dilakukan intervensi selama 3 hari selama 30 menit sebelum tidur. Setelah itu dilakukan penilaian kualitas tidur kembali dengan kuesioner yang sama.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	80%
Perempuan	1	20%
Usia		
35-45 tahun	3	60%
46-55 tahun	2	40%

Berdasarkan tabel diatas, responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki yang berjumlah 4 responden (80%), sedangkan responden perempuan berjumlah 1 responden

(20%). Distribusi usia responden terbanyak berusia 35-45 tahun (60%) dan usia 46-55 tahun berjumlah 2 (40%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pasien Pre-Test dan Post-Test

Kategori Kualitas Tidur	Pre-Test		Post-Test	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	0	0%	2	40%
Baik	0	0%	3	60%
Buruk	4	80%	0	0%
Sangat Buruk	1	20%	0	0%

Dari tabel diatas, didapatkan hasil kualitas tidur dari 5 responden kualitas tidur saat pre-test dengan kategori buruk berjumlah 4 responden (80%) dan kualitas tidur dengan kategori sangat buruk berjumlah 1 orang (20%). Kualitas tidur responden saat post-test dengan kategori baik berjumlah 3 orang (60%) dan kualitas tidur dengan kategori sangat baik berjumlah 2 orang (40%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan intervensi mendengarkan murottal Al-Qur'an selama 3 hari berturut-turut dengan durasi selama 30 menit didapatkan hasil ada kenaikan pada kualitas tidur responden. Setelah dilakukan terapi murotal Al-Qur'an, responden yang sebelumnya memiliki kualitas tidur yang buruk atau bahkan sangat buruk

memiliki peningkatan pada kualitas tidurnya menjadi baik bahkan sangat baik. Sejalan dengan penelitian Maya et al., (2019) yang berjudul "Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gangguan Pola Nafas" terdapat efektifitas terapi Murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pasien pada pasien gangguan pola nafas dengan hasil p-value 0,000. Intervensi dilakukan 3 hari berturut-turut selama 30 menit.

Murottal Al-Qur'an adalah salah satu jenis terapi ,musik yang bernilai religi. Terapi murottal Al-Qur'an adalah terapi religi yang menggunakan ayat-ayat suci Al-Qur'an dimana ayat-ayat tersebut dibacakan oleh seseorang dalam kurun waktu tertentu. Mendengarkan murottal Al-Qur'an secara rutin dapat meningkatkan kualitas tidur pada seseorang. Karena terapi ini memberikan rasa tenang dan nyaman sehingga kualitas tidur yang semula buruk bisa menjadi baik (Farahnisyah, 2020).

Murottal Al-Qur'an yang diputar dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat meningkatkan perasaan rileks (Padila et al., 2020). Terapi terapi suara yang dapat digunakan salah satunya adalah murottal Al-Qur'an. Terapi suara memberikan efek berupa efek psikologis dan neurologis. Peningkatan kerja syaraf simpatik dapat memperbaiki kualitas tidur (Bao et al., 2019). Sejalan dengan penelitian Lin et al., (2020), suara yang harmoni dapat memacu system saraf parasimpatis, dimana system saraf tersebut memiliki efek yang berlawanan dengan system saraf simpatis. Hal tersebut mengakibatkan terjadinya keseimbangan antara kedua system saraf otonom. Timbulnya respon relaksasi yang mengurangi kecemasan terjadi karena keseimbangan antara system saraf parasimpatis dan saraf

simpatis, dimana hal ini dapat menstimulasi proses untuk memulai tidur.

Terapi musik dengan mendengarkan murottal Al-Qur'an memiliki efek menurunkan ketegangan otot saraf (rileks). Produksi zat kimia (neuropeptide) yang diproduksi oleh otak akan memberikan umpan balik berupa kenyamanan (Noviyanti et al., 2021). Mendengarkan terapi murottal Al-Qur'an dapat mengaktifkan hormon endorfin alami, menurunkan stress, meningkatkan rasa rileks, mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki system kimia tubuhsehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak (Nadhifus, 2018)

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2018) yang berjudul "Efektifitas Murottal Q.S Ar Rahman terhadap Kualitas Tidur dan Status Hemodinamika pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa" bahwa terapi murottal Al-Qur'an yang dilakukannya memberikan efek pada peningkatan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di RS PKU Muhammadiyah, dimana hasil uji independent sample t- test p-value bernilai 0,000 (<0.005). Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Ricky et al., (2023) yang berjudul "Terapi Murottal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia" menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukannya terapi murottal Al-Qur'an.

KESIMPULAN

Terapi murottal Al-Qur'an yang diberikan pada pasien penderita gangguan pola nafas efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Pemberian terapi murottal secara rutin

dapat memberikan efek rileks pada pasien. Pasien akan merasa nyaman dan tenang, sehingga kualitas tidur pasien yang awalnya buruk bisa berubah menjadi baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Terapi Murottal Al-Qur'an Berpengaruh terhadap Stres Perawat pada Masa Pandemi. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(3), 523–528. <https://doi.org/10.26714/jki.9.3.2021.523-528>
- Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV Epidemic: Address Mental Health Care to Empower Society. *The Lancet*, 395, 37-38. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30309-3)
- Farahnisyah, D. F. (2020). Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur pada Bayi Usia 6-12 Bulan di Desa Kesamben Wetan Kecamatan Driyorejo, Gresik. Universitas Nadlathul Ulama. <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/8119>
- Lin, L. Y., Wang, J., Ou-Yang, X. Y., Miao, Q., Chen, R., Liang, F. X., Zhang, Y. P., Tang, Q., & Wang, T. (2020). The Immediate Impact of the 2019 Novel Coronavirus (COVID-19) Outbreak on Subjective Sleep Status. *Sleep Medicine*, 77, 348-354. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.018>
- Nadhifat, S. (2018). Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman 78 Ayat Pada Lansia dengan Gangguan Pola Tidur di Ruang Baitulizzah 1 Rumah Sakit Islam Sultan Agung [Universitas Islam Sultan Agung]. Repository.Unissula.Ac.Id/13763
- Noviyanti, N., Rahmi, R., Dewi, R., & Nurdahlia, N. (2021). Pemberian Terapi Murattal Al-Quran terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Primigravida Trimester III. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 287–294. <http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3970>
- Padila, P., Setiawati, S., Inayah, I., Mediani, H., & Suryaningsih, C. (2020). Emosi dan Hubungan Antar Sebaya pada Anak Tunalaras Usia Sekolah antara Terapi Musik Klasik (Mozart) dan Murottal (Surah Ar-Rahman). *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 752-763. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1276>
- Rahmawati, D. N. (2018). Efektifitas Murottal Q.S Ar Rahman terhadap Kualitas Tidur dan Status Hemodinamika pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. <http://repository.umy.ac.id/handle/123456789/22346?show=full>
- Tsang, S., Avery, A. R., Seto, E. Y. W., & Duncan, G. E. (2021). Is COVID-19 Keeping Us Up at Night? Stress, Anxiety, and Sleep among Adult Twins. *Frontiers in Neuroscience*, 15, 1–16. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.665777>
- Ulfathinah, A & Rachmi, S. (2018). Gambaran Kualitas Tidur pada Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20473662&lokasi=lokal>
- Waruwu, N. I., Ginting, C. N., Telaumbanua, D., & Amazihono, D. (2019). Pengaruh Terapi Musik Suara Alam terhadap Kualitas Tidur Pasien Kritis di Ruang ICU RSUD Royal Prima Medan Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 5(2), 128–133. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v5i2.321>