

## Pengaruh Terapi Murottal Al-Quran Terhadap Kualitas Tidur

Aditya Rahardian Sugiyanto Putra, Dicta Gabby Nourma A, Sofi Epriliza Fikria,

Nisrina Jahra

[adirasp2094@gmail.com](mailto:adirasp2094@gmail.com); [dictagabby11@gmail.com](mailto:dictagabby11@gmail.com); [sofiepriliza8@gmail.com](mailto:sofiepriliza8@gmail.com);  
[nisrinajahra193@gmail.com](mailto:nisrinajahra193@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

### Abstrak

*Tidur adalah salah satu kebutuhan yang manusia butuhkan untuk Kesehatan, fungsi emosional dan mental. Insomnia adalah suatu penyakit yang dialami oleh manusia karena mengalami kesusahan untuk tidur. Insomnia dapat dijumpai di seluruh penjuru dunia yang mengalami kesusahan tidur. Jurnal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh murottal al-Qur'an terhadap kualitas tidur, mengetahui dengan mendengarkan murottal al-Qur'an sebelum tidur dapat menghilangkan kebiasaan sulit tidur atau insomnia. Penulisan makalah ini menggunakan metode systematic review dengan menggunakan data base Google Scholar Berdasarkan data 11 orang (74%) mengalami insomnia sedang, dibandingkan dengan 2 lansia (13%) yang mengalami insomnia berat. Terdapat efektifitas dalam mendengarkan murottal beberapa menit sebelum tidur.*

**Keyword:** *Murottal, Insomnia, Al-Quran, Kualitas tidur, Terapi Murottal*

### Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting bagi kesehatan, fungsi emosional dan mental. Australian sleep association (2017)

menyatakan bahwa kebanyakan orang berpikir bahwa tidur yang sehat adalah satu periode panjang antara 7-8 jam secara tak sadarkan diri. Akan tetapi tidur terdiri atas berbagai keadaan tidur yang berputar sepanjang malam. Siklus tidur ini adalah pergantian reguler antara tidur yang lebih dalam dan tidur yang ringan, REM (*rapid eye movement*) (Aprilini M dkk, 2019).

Penyakit insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur pada malam hari. Insomnia merupakan masalah yang sering dijumpai di semua lingkungan, baik pada negara maju maupun negara berkembang. Penderita insomnia pun tidak terbatas pada kisaran umur tertentu. Semua usia rawan terkena insomnia, baik pada bayi, anak-anak, remaja, dewasa, maupun lanjut usia. Insomnia merupakan kasus gangguan tidur tersering dijumpai dalam praktik sehari-hari. Sepertiga populasi dewasa mengeluhkan insomnia dan sekitar 10% diantaranya mengalami insomnia kronis. (Riskiana dan Endang, 2021)

Terapi terhadap insomnia dapat dilakukan beberapa cara, seperti *Cognitive Behavioral Therapy*, *Sleep Restriction Therapy*, *Stimulus Control Therapy*, *Cognitive Therapy*, *Imagery Training*, *Relaxation therapy* berguna untuk membuat si penderita rileks pada saat dihadapkan pada kondisi yang penuh ketegangan. Terapi ini biasanya menggunakan paduan suara-suara yang didesain khusus untuk memunculkan efeksi relaksasi (Aprilini M dkk, 2019).

### **Tujuan Penelitian**

Pembuatan jurnal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh murottal al-Qur'an terhadap kualitas tidur, mengetahui apakah mendengarkan murottal al-Qur'an sebelum tidur dapat menghilangkan kebiasaan sulit tidur atau insomnia.

### **Metode Penelitian**

Penulisan makalah ini menggunakan metode *systematic review*. Pencarian *systematic review* menggunakan data base Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “Murottal”, “Insomnia”, “Kualitas tidur”, “Al-Qur'an”, dan "Terapi murottal".

Pencarian jurnal harus memenuhi kriteria inklusi yaitu: artikel penelitian yang dipublikasikan 10 tahun terakhir (2013 - 2023); menggunakan bahasa Inggris dan Indonesia; merupakan artikel jurnal dan *open access*, artikel *full text*, *systematic review*, *literature review* dan *meta analysis*. Kriteria eksklusi yaitu artikel dalam bentuk ensiklopedia, *bookchapter*, *conference*, *correspondence*, *editorial* dan *practice guideline*.

## **Hasil**

Berdasarkan data 11 orang (74%) mengalami insomnia sedang, dibandingkan dengan 2 lansia (13%) yang mengalami insomnia berat. Pada data *posttest* untuk kelompok kontrol, proporsi pasien dengan insomnia berat meningkat menjadi 4 orang (27%), insomnia ringan menjadi 10 orang (67%), dan tidak ada insomnia menjadi 1 orang (6%).

Berdasarkan hasil pretest kelompok intervensi, terdapat 11 orang (73%) dengan insomnia sedang dan 4 orang (27%) dengan insomnia ringan. Berdasarkan hasil *posttest*, 5 orang lansia (33%) yang mengalami insomnia ringan tidak lagi mengalaminya setelah mendapatkan terapi murottal Al-Qur'an, dan 10 orang (67%), secara keseluruhan.

Surah Ar-Rahman dengan murottal adalah terapi murottal Al-Qur'an yang digunakan yang berdurasi selama 10 menit. Durasi pemberian terapi suara selama 10-15 menit dapat memberikan efek relaksasi. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa murottal memiliki efek menenangkan otak dan mengatur sirkulasi darah. Murottal bisa meredakan rasa sakit, mengurangi stres, menurunkan tekanan darah, memperbaiki mood, serta menyembuhkan insomnia. Murottal yang didengar melalui telinga akan distimulasi ke otak.

## **Kesimpulan**

Terdapat efektifitas penurunan tingkat insomnia bagi orang-orang khususnya para mahasiswa dan lansia yang mendapatkan terapi mendengarkan murottal beberapa menit

sebelum tidur. Hal ini dibuktikan oleh penelitian dari beberapa sumber jurnal yang digunakan dalam artikel ini.

## Referensi

- Alwi, K. *et al.* (2021) 'Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur ' an terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Usuku Wakatobi Program Studi Ilmu Keperawatan , Fakultas Kesehatan Masyarakat , Universitas Muslim Indonesia Article history : Address : Email : Pho', *Window of Nursing Journal*, 01(01), pp. 174–182.
- Aprilini, M., Mansyur, A.Y. and Ridfah, A. (2019) 'Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa', *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(2), pp. 146–154. Available at: <https://doi.org/10.19109/psikis.v5i2.2103>.
- Gayatri, S.W. *et al.* (2022) 'The Effect of Al-Qur ' an Therapy on Insomnia Problems on Medical Students', *International Journal of Medical Science and Dental Research*, 05(06), pp. 26–31.
- Mardlatillah, S.D. and Nurjannah (2023) 'Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam', *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 7(1), pp. 65–71. Available at: <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>.
- Masada, J.S. (2017) 'JURNAL SEHAT MASADA Volume XI Nomor 1. Januari 2017 ISSN: 1979-2344', XI, pp. 31–38.
- Morin, C.M. *et al.* (2015) 'Insomnia disorder', *Nature Reviews Disease Primers*, 1, pp. 1–18. Available at: <https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.26>.
- Nashori, F. *et al.* (2020) 'Decreasing Insomnia among College Students with Dyspepsia Gastritis: The Role of Islamic-Cognitive Behavioral Therapy', *Talent Development & Excellence*, 12(1), pp. 4436–4451. Available at: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=144307467&lang=ja&site=ehost-live>.
- rosebrina,hellena deli, rismadefi (2021) 'Efektifitas Senam Aerobiklow Impact Terhadap Kualiti', *JOM FKn.*, 8.No.1, pp. 237–253.
- Sari, D.R. and Asiva, Z. (2019) 'Pengaruh Murottal Al-Qur'an Surat Al-Fatihah Untuk Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), pp. 23–36.
- Supriyanti, E. (2021) 'Penerapan terapi murottal al-quran untuk mengatasi insomnia pada lansia', *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(1), pp. 13–22. Available at: <https://doi.org/10.33655/mak.v5i1.106>.
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B. and Tamami, T. (2022) 'Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018)', *Jurnal Riset Agama*, 2(1), pp. 244–257. Available at: <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>.

- Tryastuti, D. (2022) 'Peningkatan Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Kecemasan pada Masa Pandemi COVID-19 dengan Terapi Murottal Al-Qur'an', *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), pp. 289–296. Available at: <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3546>.
- Wahyuni, D.A. and Yuliani (2021) 'Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Qur'an terhadap Penurunan Insomnia pada Mahasiswa Tingkat 3A dan 3C di STIKES Yatsi Tangerang', *Nusantara Hasana Journal*, 1(7), pp. 27–32. Available at: <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/209>.