

Lampiran 1

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA FAKULTAS ILMU KESEHATAN Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Anals Kesehatan D3 - Kebidanan D3 Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967
Nomor	: 535.1/IL.3.AU/F/EI K/2019
Lampiran	: -
Perihal	: Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal
Kepada Yth. Kepala Bakesbangpol Linmas Kota Surabaya. Di Tempat	
<i>Assalamu'alaikum Wr. Wb.</i>	
Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2018/2019, atas nama mahasiswa :	
Nama	: Moh. Ridwan Helmi
NIM	: 20151660083
Judul Skripsi	: Pengaruh Murotal Surah Perdek (Al-Mulk) terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Tresna Wreda Hargodedali Surabaya
Bermaksud untuk mengambil data /observasi di UPTD Panti Wreda Hargodedali Surabaya . Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin pengambilan data / observasi yang dimaksud.	
Demikian Permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.	
<i>Wassalamu'alaikum Wr. Wb.</i>	
Surabaya, 18 Februari 2019	
 	
Dr. Mundakir, S. Kep Ns., M Kep NIP: 197403232005011002	
Tembusan	
1. UPTD Panti Wreda Hargodedali Surabaya	

Lampiran 2



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analis Kesehatan D3 - Kebidanan D3
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

Nomor : 705.1/IL3.AU/F/FIK/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Yayasan Panti Werda Hargo Dedali Surabaya

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa Skripsi, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2018/2019, atas nama mahasiswa :

Nama	Moh. Ridwan Helmi
NIM	20151660083
Judul Skripsi	Pengaruh Murottal Surah Al Mulk terhadap Gangguan Insomnia Pada Usia Lanjut di Panti Werda Hargo Dedali Surabaya

Bermaksud untuk melakukan penelitian selama 8 Hari di **Panti Werda Hargo Dedali Surabaya**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak / Ibu berkenan memberikan ijin penelitian yang dimaksud.

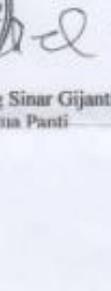
Demikian permohonan ijin, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surabaya, 01 Juli 2019
Dekan ✚

Dr. Mundakir, S.Kep. Ns., M.Kep
NIP : 197403232005011002

Lampiran 3

	<p><i>Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia</i></p> <h1>HARGO DEDALI</h1> <p>Alamat : Jl. Manyar Kartika D/22-24 Surabaya Telp/Fax.031-5943219 E-mail : hargodedali.yyas@gmail.com</p>
<p>Surabaya, 21 Februari 2019</p>	
Nomor	: Sp/PW-HD/II/2019
Lampiran	: -
Perihal	: Pemberian Ijin
<p>K e p a d a Yth. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Di Tempat</p>	
<p>Dengan Hormat, Sehubungan dengan surat tertanggal 18 Februari 2019, Nomor 535.1/IL3.AU/F/FI K/2019 perihal Permohonan Ijin Pengambilan Data Awal mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Adapun Mahasiswa tersebut bernama :</p>	
Nama	: Moh. Ridwan Helmi
NIM	: 20151660083
Judul	: Pengaruh Murottal Surah Pendek (Al Mulk) terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia di Panti Tresna Werdha Hargodedali Surabaya.
<p>Bersama ini kami pihak Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya memberikan izin kepada mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya untuk keperluan pengambilan data/observasi.</p> <p>Demikian pemberitahuan dari kami, atas perhatiannya sebelumnya kami menyampaikan terima kasih</p>	
<p>Hormat kami, Ketua Panti Werdha Hargo Dedali</p>  (Dra. Endang Sinar Gijanti) Ketua Panti	

Lampiran 4



Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia

HARGO DEDALI

Alamat : Jl. Manyar Kartika IX/22-24 Surabaya

Telp/Fax.031-5943219 E-mail : hargodedali.yysn@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 596 /PW-HD/VII/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Endang Sinar Gijanti
Alamat : Rungkut Menanggal Harapan Blok A No.37 Surabaya
Jabatan : Ketua Panti Tresna Werdha Hargo Dedali

menerangkan bahwa :

Nama : Moh. Ridwan Helmi
NIM : 20151660083
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Prodi : S1 Keperawatan
Judul Skripsi : **"PENGARUH MURROTAL SURAH AL-MULK
TERHADAP GANGGUAN INSOMNIA PADA LANJUT
USIA DI PANTI WERDHA HARGO DEDALI
SURABAYA."**

Benar-benar telah mengadakan penelitian Tgl 27 Juni – 04 Juli 2019 di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dipergunakan kepentingan menyelesaikan tugas skripsi Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, 05 Juli 2019



Dra. Endang Sinar Gijanti
Ketua Panti

Lampiran 5

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Calon Responden

Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Nama : Moh. Ridwan Helmi

NIM : 20151660083

Akan melakukan penelitian dengan judul: **pengaruh murottal surah Al-Mulk terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia dip anti tresna wredha hargodedali surabaya.**Partisipasi Bapak/Ibu dalam penelitian ini bersifat bebas untuk ikut ataupun tidak tanpa adanya paksaan.

Kami berharap tanggapan atau jawaban yang sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Kami menjamin kerahasiaan pendapat dan identitas Bapak/Ibu. Sebagai buki kesediaan menjadi responden, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menandatangani persetujuan yang telah disiapkan dan saya ucapkan terima kasih atas partisipasinya.

Surabaya, 2019

Peneliti	Responden
(Moh. Ridwan Helmi)	()

Lampiran 6

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden penelitian yang dilaksanakan oleh mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan judul **“pengaruh murottal surah Al-Mulk terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di panti tresna wredha hargodedali surabaya.”**

Saya telah mendapat penjelasan tentang tujuan penelitian, kerahasiaan, identitas, identitas, dan hak saya untuk ikut dalam penelitian ini.

Tanda tangan saya di bawah ini merupakan tanda kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian ini.

Surabaya, 2019

Responden

()

Lampiran 7

LEMBAR FORMULIR PERSETUJUAN RESPONDEN

Nama :

Nomor kode partisipan :

Saya yang telah bertandatangan di bawah ini setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Judul	Pengaruh murottal surah Al-Mulk terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di panti tresna wredha hargodedali Surabaya
Nama peneliti	Moh. Ridwan Helmi
Penanggung jawab	Aries Chandra A, S.kep.,Ns,M.kep.,Sp.kep.an
Institusi	Universitas Muhammadiyah Surabaya Jln. Sutorejo No 59 Surabaya (6113)
Alamat rumah	Jln. Sutorejo No 21c Surabaya
Nomor HP	08563356949 (penanggung jawab)
E-Mail	Mohridwanhelmi99@gmail.com

Saya telah membaca dan mendapat informasi tentang alasan dan tujuan penelitian untuk menganalisa pengaruh murottal surah Al-Mulk terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di panti tresna wredha hargodedali Surabaya, tidak ada risiko/ kerugian ikut serta menjadi responden dalam penelitian ini dan manfaat dari penelitian ini bermanfaat bagi perkembangan Ilmu Keperawatan Kritis dan mendapatkan informasi tentang

pengaruh murottal surah Al-Mulk terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di panti tresna wredha hargodedali Surabaya. Peneliti telah menjelaskan kepada saya dan saya mengerti dengan baik.

Saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dengan melengkapi kuesioner yang diberikan. Saya mengerti bahwa kuesioner terdiri dari informasi pribadi, akan memerlukan waktu 30 menit untuk menyelesaikannya. Saya mengerti bahwa informasi tersebut akan dijaga kerahasiaannya dan nama saya tidak akan diungkapkan dalam hal apapun. Informasi pribadi dan kuesioner yang telah saya isi akan disimpan sebaik mungkin oleh peneliti. Personal computer yang dilindungi oleh password akan digunakan untuk menganalisa data. Data yang ada di kuesioner akan disimpan sampai 2 tahun setelah penelitian berakhir, selanjutnya akan dimusnahkan (dibakar).

Saya memiliki hak untuk menarik diri dari penelitian ini kapan saja karena saya tidak perlu memberikan alasan apapun. Penarikan ini tidak akan berdampak negative terhadap saya. Peneliti telah memastikan bahwa prosedur yang dilakukan terhadap saya akan sama dengan yang ditunjukkan dalam informasi. Informasi pribadi yang telah saya isi akan dirahasiakan sebaik mungkin oleh peneliti. Hasil penelitian akan dilaporkan sebagai gambaran total. Informasi pribadi maupun yang bisa mengidentifikasi saya tidak akan muncul dalam laporan.

Surabaya, 25 Januari 2019

Peneliti

Partisipan/Responden

(Moh. Ridwan Helmi)

()

Lampiran 8

Kuisisioner Penelitian

Pengaruh murottal surah Al-Mulk terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di panti tresna wredha hargodedali Surabaya

Petunjuk pengisian kuisisioner :

1. Isilah identitas responden sesuai dengan data Anda.
2. Berilah tand(√) pada kotak jawaban yang tersedia dari semua pertanyaan.
3. Pilihlah jawaban yang menurut Anda sesuai.

Identitas Responden

Nama :

Umur :

Pekerjaan :

Pendidikan terakhir :

Lembar Quesioner

KSPBJ-IRS(Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta *Insomnia Rating Scale*) (Noviani 2008)

1. Lamanya tidur. Butir ini untuk mengevaluasi jumlah jam tidur total, nilai butirini tergantung dari lamanya subyek tertidur dalam satu hari. Untuk subyeknormal lamanya tidur biasanya lebih dari 6,5 jam, sedangkan pada penderitainsomnia memiliki lama tidur yang lebih sedikit.

Tidur lebih dari 6,5 jam

Tidur antara 5,5-6,5 jam

Tidur antara 4,5-5,5 jam

Tidur kurang dari 4,5 jam

2. Mimpi. Subyek normal biasanya tidak bermimpi atau tidak mengingat bila diamimpi atau kadang-kadang mimpi yang dapat diterimanya. Penderita insomnia mempunyai mimpi yang lebih banyak atau selalu bermimpi dan kadang-kadang mimpi buruk.

Tidak ada mimpi

Terkadang mimpi yang menyenangkan atau mimpi biasa aja

Selalu mimpi

Mimpi buruk atau mimpi yang tidak menyenangkan

3. Kualitas tidur. Kebanyakan subyek normal tidurnya dalam, penderita insomnia biasanya tidurnya dangkal.

Kualitas tidur dalam atau sulit bangun

Terhitung tidur yang baik tetapi sulit untuk terbangun

Terhitung tidur yang baik tetapi mudah untuk terbangun

Tidur yang dangkal atau mudah untuk bangun

4. Masuk tidur. Subyek normal biasanya dapat jatuh tertidur dalam waktu 5-15menit. Penderita insomnia biasanya lebih lama dari 15 menit.

Kurang dari 5 menit

Antara 6-15 menit

Antara 16-29 menit

Antara 30-44 menit

Antara 45-60 menit

Lebih dari 1 jam

5. Terbangun malam hari. Subyek normal dapat mempertahankan tidur sepanjang malam, kadang-kadang terbangun 1-2 kali, tetapi penderita insomnia terbangun lebih dari 3 kali.

Tidak terbangun sama sekali

Sekali atau dua kali terbangun

Tiga sampai empat kali terbangun

Lebih dari empat kali terbangun

6. Waktu untuk tidur kembali. Subyek normal mudah sekali untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari biasanya kurang dari 5 menit mereka dapat tertidur kembali. Penderita insomnia memerlukan waktu yang panjang untuk tidur kembali.

Kurang dari 5 menit

Antara 6-15 menit

Antara 16-60 menit

Lebih dari 60 menit

7. Terbangun dini hari. Subyek normal dapat terbangun kapan dia ingin bangun tetapi penderita insomnia biasanya bangun lebih cepat (misal 1-2 jam sebelum waktu untuk bangun).

Sekitar waktu bangun tidur anda

Bangun 30 menit lebih awal dari waktu bangun tidur anda dan tidak dapat tidur lagi

Bangun 1 jam lebih awal dari waktu bangun tidur anda dan tidak dapat tidur lagi

Bangun lebih dari 1 jam lebih awal dari waktu bangun tidur anda dan tidak dapat tidur lagi

8. Perasaan waktu bangun. Subyek normal merasa segar setelah tidur di malam hari. Akan tetapi penderita insomnia biasanya bangun dengan tidak segar atau lesu.

Merasa segar

Tidak terlalu baik

Sangat buruk

Berdasarkan hasil pengukuran yang telah dilakukan oleh *KSPBJ-IRS* ditetapkan bahwa nilai di atas 10 maka sudah dapat digolongkan ke dalam orang yang mengalami insomnia, dan untuk nilai dibawah 10 digolongkan tidak insomnia. Penghitungan tersebut berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan *KSPBJ-IRS* pada 175 pasien non psikiatrik pada poliklinik umum untuk keluhan gangguan tidur. Dengan analisis statistik, *KSPBJ-IRS* dan keluhan insomnia dengan skor lebih dari 10 merupakan spesifisitas yang optimal dan *predictive value* yang optimal dari keluhan insomnia (Noviani, 2008).

Lampiran 9

SATUAN ACARA KEGIATAN (SAK)

PENGARUH TERAPI MUROTTAL SURAH AL-MULK TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI PANTI TRESNA WREDHA HARGO DEDALI SURABAYA

A. Judul Penelitian

Pengaruh Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di
Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

B. Peneliti

MOH.RIDWAN HELMI, Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan pemberian murottal Surah Al-Mulk diharapkan tingkat insomnia
berkurang.

2. Tujuan Khusus

- a. Lansia memiliki durasi tidur yang normal (6-8 jam)
- b. Lansia tidak mengalami mimpi dalam tidurnya
- c. Lansia memiliki kualitas tidur yang baik
- d. Lansia mudah dalam memasuki waktu tidur
- e. Lansia menunjukkan tidak terbangun selama fase tidurnya
- f. Lansia dapat tidur kembali disaat terbangun pada malam hari
- g. Lansia bangun pagi sesuai kebutuhan tidurnya
- h. Lansia menunjukkan perasaan segar ketika terbangun pada pagi hari

D. Tindakan

- a. Melakukan pretest (pengukuran) tingkat insomnia.
- b. Memberikan Murottal Surah Al-Mulk
- c. Melakukan posttest (pengukuran) tingkat insomnia

E. Analisa Situasional

1. Fasilitas : Lembar questioner, pemutar musik *mp3* yang berisikan Murottal Surah Al-Mulk
2. Peserta : Lansia di Panti Griya Wreda Hargodedali Surabaya.
3. Waktu dan tempat : Malem, 1x sehari selama 8 hari dengan durasi 12 menit di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

Hari 1

Pelaksanaan Terapi Murottal Surah Al-Mulk		
Menit	Kegiatan	Respon Klien
-	Persiapan Alat <ul style="list-style-type: none">Pemutar musik <i>mp3</i> yang berisikan murottal surah Al-Mulk dan handset	-
-	Persiapan Klien	-
5 Menit	Fase Orientasi <ul style="list-style-type: none">Salam terapiotikMemperkenalkan diri dengan lansiaMenjelaskan tujuanMengontrak waktuPengisian <i>Informed concent</i> oleh lansia, observasi peneliti dengan bantuan mitra teman sejawatMelakukan pengukuran tingkat insomnia (<i>pre-test</i>)	<ul style="list-style-type: none">Menjawab salam pembukaanMenyetujui kontrak waktu yang telah ditentukanMengisi <i>Informed concent</i>Mengisi lembar kuesioner
12 Menit	Fase Kerja <ul style="list-style-type: none">Pemberian terapi murottal surah surah Al-Mulk sebelum tidur	<ul style="list-style-type: none">Mendengarkan terapi murottal Surah Al-Mulk.
5 Menit	Fase Terminasi <ul style="list-style-type: none">Mengevaluasi lansia mengenai kenyamanan setelah diberikan terapi murottal surah Al-MulkMelakukan kontrak waktu untuk	<ul style="list-style-type: none">Klien merasa nyaman, segar dan senangMenyetujui kontrak waktuMenjawab salam

	pertemuan selanjutnya <ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam penutup 	penutup
--	--	---------

Hari 2.

Pelaksanaan Terapi Murottal Surah Al-Mulk		
Menit	Kegiatan	Respon Klien
-	Persiapan Alat <ul style="list-style-type: none"> • Pemutar musik <i>mp3</i> yang berisikan murottal surah Al-Mulk dan handset 	-
-	Persiapan Klien	
5 Menit	Fase Orientasi <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan salam pembuka • Menjelaskan tujuan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam pembukaan • Memahami tujuan pelaksanaan terapi murottal surah Al-Mulk
15 Menit	Fase Kerja <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian terapi murottal surah surah Al-Mulk sebelum tidur 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan terapi murottal surah Al-Mulk.
5 Menit	Fase Terminasi <ul style="list-style-type: none"> • Mengevaluasi lansia mengenai kenyamanan setelah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk. • Melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya • Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Klien merasa nyaman, segar dan senang • Menyetujui kontrak waktu • Menjawab salam penutup

Hari 3

Pelaksanaan Terapi Murottal Surah Al-Mulk		
Menit	Kegiatan	Respon Klien
-	Persiapan Alat <ul style="list-style-type: none"> • Pemutar musik <i>mp3</i> yang berisikan murottal surah Al-Mulk dan handset 	-
-	Persiapan Klien	
5 Menit	Fase Orientasi <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan salam pembuka 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam pembukaan

	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan tujuan 	<ul style="list-style-type: none"> Memahami tujuan pelaksanaan terapi murottal surah Al-Mulk
15 Menit	<p>Fase Kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> Pemberian terapi murottal surah surah Al-Mulk sebelum tidur 	<ul style="list-style-type: none"> Mendengarkan terapi murottal Surah Al-Mulk.
5 Menit	<p>Fase Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengevaluasi lansia mengenai kenyamanan setelah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk. Melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> Klien merasa nyaman, segar dan senang Menyetujui kontrak waktu Menjawab salam penutup

Hari 4

Pelaksanaan Terapi Murottal Surah Al-Mulk		
Menit	Kegiatan	Respon Klien
-	<p>Persiapan Alat</p> <ul style="list-style-type: none"> Pemutar musik <i>mp3</i> yang berisikan murottal surah Al-Mulk dan handset 	-
-	Persiapan Klien	
5 Menit	<p>Fase Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan salam pembuka Menjelaskan tujuan 	<ul style="list-style-type: none"> Menjawab salam pembukaan Memahami tujuan pelaksanaan terapi murottal Surah Al-Mulk.
15 Menit	<p>Fase Kerja</p> <ul style="list-style-type: none"> Pemberian terapi murottal surah surah Al-Mulk sebelum tidur 	<ul style="list-style-type: none"> Mendengarkan terapi murottal Surah Al-Mulk.
5 Menit	<p>Fase Terminasi</p> <ul style="list-style-type: none"> mengevaluasi lansia mengenai kenyamanan setelah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk. 	<ul style="list-style-type: none"> Klien merasa nyaman, segar dan senang Menyetujui kontrak waktu Menjawab salam

	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya • Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam penutup 	penutup
--	---	---------

Hari 5

Pelaksanaan Terapi Murottal Surah Al-Mulk		
Menit	Kegiatan	Respon Klien
-	Persiapan Alat <ul style="list-style-type: none"> • Pemutar musik <i>mp3</i> yang berisikan murottal surah Al-Mulk dan handset 	-
-	Persiapan Klien	
5 Menit	Fase Orientasi <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan salam pembuka • Menjelaskan tujuan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam pembukaan • Memahami tujuan pelaksanaan terapi murottal surah Al-Mulk
15 Menit	Fase Kerja <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian terapi murottal surah surah Al-Mulk sebelum tidur 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan terapi murottal Surah Al-Mulk.
5 Menit	Fase Terminasi <ul style="list-style-type: none"> • Mengevaluasi lansia mengenai kenyamanan setelah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk. • Melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya • Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Klien merasa nyaman, segar dan senang • Menyetujui kontrak waktu • Menjawab salam Penutup

Hari 6

Pelaksanaan Terapi Murottal Surah Al-Mulk		
Menit	Kegiatan	Respon Klien
-	Persiapan Alat <ul style="list-style-type: none"> Pemutar musik <i>mp3</i> yang berisikan murottal surah Al-Mulk dan handset 	-
-	Persiapan Klien	
5 Menit	Fase Orientasi <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan salam pembuka Menjelaskan tujuan 	<ul style="list-style-type: none"> Menjawab salam pembukaan Memahami tujuan pelaksanaan terapi murottal surah Al-Mulk.
15 Menit	Fase Kerja <ul style="list-style-type: none"> Pemberian terapi murottal surah surah Al-Mulk sebelum tidur 	<ul style="list-style-type: none"> Mendengarkan terapi murottal Surah Al-Mulk.
5 Menit	Fase Terminasi <ul style="list-style-type: none"> Mengevaluasi lansia mengenai kenyamanan setelah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk. Melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> Klien merasa nyaman, segar dan senang Menyetujui kontrak waktu Menjawab salam Penutup

Hari 7

Pelaksanaan Terapi Murottal Surah Al-Mulk		
Menit	Kegiatan	Respon Klien
-	Persiapan Alat <ul style="list-style-type: none"> Pemutar musik <i>mp3</i> yang berisikan murottal surah Al-Mulk dan handset 	-
-	Persiapan Klien	
5 Menit	Fase Orientasi <ul style="list-style-type: none"> Menyampaikan salam pembuka Menjelaskan tujuan 	<ul style="list-style-type: none"> Menjawab salam pembukaan Memahami tujuan pelaksanaan terapi murottal surah Al-Mulk

15 Menit	Fase Kerja <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian terapi murottal surah surah Al-Mulk sebelum tidur 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan terapi murottal Surah Al-Mulk.
5 Menit	Fase Terminasi <ul style="list-style-type: none"> • Mengevaluasi lansia mengenai kenyamanan setelah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk. • Melakukan kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya • Mengucapkan terima kasih dan mengucapkan salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Klien merasa nyaman, segar dan senang • Menyetujui kontrak waktu • Menjawab salam Penutup

Hari 8

Pelaksanaan Terapi Murottal Surah Al-Mulk		
Menit	Kegiatan	Respon Klien
-	Persiapan Alat <ul style="list-style-type: none"> • Pemutar musik <i>mp3</i> yang berisikan murottal surah Al-Mulk dan handset 	-
-	Persiapan Klien	
5 Menit	Fase Orientasi <ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan salam pembuka • Menjelaskan tujuan 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjawab salam pembukaan • Memahami tujuan pelaksanaan terapi murottal surah Al-Mulk
15 Menit	Fase Kerja <ul style="list-style-type: none"> • Pemberian terapi murottal surah surah Al-Mulk sebelum tidur 	<ul style="list-style-type: none"> • Mendengarkan terapi murottal Surah Al-Mulk.
5 Menit	Fase Terminasi <ul style="list-style-type: none"> • Mengevaluasi kenyamanan pasien • Melakukan pengukuran tingkat insomnia (<i>pos-test</i>) dengan mewancarai kembali setelah diberikan terapi • Mengucapkan terimakasih pada lansia • Mengucapkan salam penutup 	<ul style="list-style-type: none"> • Lansia merasa nyaman, segar, dan senang • Mengisi lembar kuesioner yang sudah diberikan • Menjawab salam penutup

Lampiran 10

PENGARUH MUROTTAL SURAH AL-MULK TERHADAP GANGGUAN																															
INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI PANTI TRESNA WREDHA																															
HARGO DEDALI SURABAYA																															
TABULASI DATA CODING							PRE TEST								POST TEST																
No. Responden	Jenis Kelamin	Usia	Riwayat Pendidikan	Riwayat Pekerjaan	Status Pernikahan	Lama Tinggal Di Panti	No	Soal								Penilaian	No	Soal								Penilaian					
								1	2	3	4	5	6	7	8	skor	Keterangan	skor		1	2	3	4	5	6	7	8	skor	Keterangan	Skor	
1	2	2	1	1	3	3																									
2	2	1	1	1	3	3	1	2	1	2	0	2	1	2	1	11	Insomnia	1	1	1	1	1	0	2	1	2	1	1	9	Tidak Insomnia	2
3	2	2	6	4	3	1	2	1	3	2	1	0	2	1	3	13	Insomnia	1	2	1	0	2	1	0	2	1	1	8	Tidak Insomnia	2	
4	2	1	3	3	3	1	3	2	2	3	3	1	2	0	1	13	Insomnia	1	3	1	0	1	3	1	2	0	1	9	Tidak Insomnia	2	
5	2	2	4	3	3	2	4	2	2	3	4	1	2	0	1	15	Insomnia	1	4	1	0	1	4	1	2	0	0	9	Tidak Insomnia	2	
6	2	3	4	2	3	1	5	2	2	2	3	1	2	2	2	16	Insomnia	1	5	1	2	1	3	1	2	1	1	12	Insomnia	1	
7	2	4	4	1	3	1	6	1	1	1	4	2	2	1	1	13	Insomnia	1	6	1	1	1	2	0	2	1	1	9	Tidak Insomnia	2	
8	2	1	6	4	3	2	7	1	1	1	2	2	1	2	2	12	Insomnia	1	7	1	0	1	0	0	1	2	2	7	Tidak Insomnia	2	
9	2	2	3	2	3	1	8	2	1	3	3	1	1	2	2	16	Insomnia	1	8	0	1	0	1	1	1	2	2	8	Tidak Insomnia	2	
10	2	3	3	3	3	1	9	2	3	3	3	2	1	0	2	14	Insomnia	1	9	2	2	3	2	1	1	0	2	13	Insomnia	1	
11	2	3	2	3	2	2	10	2	2	2	3	1	1	2	1	14	Insomnia	1	10	0	0	1	2	1	1	2	1	8	Tidak Insomnia	2	
12	2	1	4	3	3	1	11	1	3	2	4	2	2	1	1	16	Insomnia	1	11	1	0	1	2	1	2	1	1	9	Tidak Insomnia	2	
13	2	4	5	4	2	4	12	1	1	1	4	1	3	1	1	13	Insomnia	1	12	1	0	1	2	1	2	1	1	9	Tidak Insomnia	2	
14	2	5	4	2	3	1	13	1	1	1	1	2	3	1	1	11	Insomnia	1	13	1	0	1	1	2	2	1	1	9	Tidak Insomnia	2	
15	2	5	4	2	3	1	14	1	2	3	3	2	2	1	2	16	Insomnia	1	14	1	1	3	1	2	2	1	1	12	Insomnia	1	
16	2	5	1	1	3	3	15	2	2	0	3	2	2	1	2	14	Insomnia	1	15	1	1	0	2	1	1	1	1	8	Tidak Insomnia	2	
17	2	5	4	3	3	1	16	1	3	0	3	2	1	2	2	14	Insomnia	1	16	1	0	0	2	1	1	2	2	9	Tidak Insomnia	2	
18	2	3	4	1	3	4	17	2	1	3	3	2	1	2	1	15	Insomnia	1	17	0	1	1	1	2	1	2	1	9	Tidak Insomnia	2	
19	2	4	2	1	3	2	18	3	2	2	2	1	3	0	2	15	Insomnia	1	18	1	0	1	2	1	2	0	2	9	Tidak Insomnia	2	
20	2	2	3	1	3	1	19	0	2	1	4	3	2	1	2	14	Insomnia	1	19	0	0	1	2	1	2	1	2	9	Tidak Insomnia	2	
							20	1	2	2	3	0	3	1	2	14	Insomnia	1	20	1	1	1	2	0	2	1	1	9	Tidak Insomnia	2	

Lampiran 11

Frequencies

Notes

Output Created		09-JUL-2019 13:41:26
Comments		
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=pre /STATISTICS=MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN MEDIAN MODE SUM /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

Statistics

pre

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		1.0000
Std. Error of Mean		.00000
Median		1.0000
Mode		1.00
Minimum		1.00
Maximum		1.00
Sum		20.00

pre

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Insomnia	20	100.0	100.0	100.0

Frequencies

Notes

Output Created		09-JUL-2019 13:42:19
Comments		
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=post /STATISTICS=MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN MEDIAN MODE SUM /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

Statistics

post

N	Valid	20
---	-------	----

Missing	0
Mean	1.8500
Std. Error of Mean	.08192
Median	2.0000
Mode	2.00
Minimum	1.00
Maximum	2.00
Sum	37.00

post

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Insomnia	3	15.0	15.0	15.0
Valid tidak insomnia	17	85.0	85.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

NPar Tests

Notes

Output Created		09-JUL-2019 14:02:53
Comments		
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
Input	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	20
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
		NPAR TESTS
Syntax		/WILCOXON=pre WITH post (PAIRED)
		/MISSING ANALYSIS.
	Processor Time	00:00:00.02
Resources	Elapsed Time	00:00:00.05
	Number of Cases Allowed ^a	112347

a. Based on availability of workspace memory.

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	17 ^b	9.00	153.00
Ties	3 ^c		
Total	20		

a. post < pre

b. post > pre

c. post = pre

Test Statistics^a

	post - pre
Z	-4.123 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI MUROTTAL SURAH AL-MULK TERHADAP GANGGUAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA DI PANTI TRESNA WREDHA HARGO DEDALI SURABAYA

Oleh : Moh. Ridwan helmi

Insomnia yang sering terjadi pada lansia di akibatkan karena suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan, salah satu terapi yang dapat diberikan pada lansia yang menderita insomnia dengan memberikan terapi murottal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lanjut usia di Panti Tresna Wredha Hargo dedali Surabaya.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-experimental Design One Grup Pre-Post Test Design*. Variabel independent pada penelitian ini adalah Murottal Surah Al-Mulk dengan variabel dependent gangguan insomnia. Dengan populasi sebanyak 45 dan diambil dengan teknik *purposive sampling* sebanyak 20 sampel. Analisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha < 0,05$.

Hasil penelitian menyatakan bahwa gangguan insomnia sebelum diberikan terapi murottal surah Al-Mulk seluruh lansia yang mengalami insomnia sebanyak 20 orang (100%) sedangkan sesudah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk terdapat 17 lansia (85%) sudah tidak mengalami insomnia. Analisa statistik didapatkan nilai $p=0,000 < \alpha =0,05$ yang berarti terdapat pengaruh terapi murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lanjut usia.

Perbedaan setelah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia dari 20 lansia yang mengalami insomnia terdapat 17 lansia sudah tidak mengalami insomnia sehingga perlunya terapi murottal surah Al-Mulk terhadap lansia yang mengalami insomnia sebelum tidur untuk mengurangi terjadinya insomnia.

Kata Kunci : insomnia, *terapi murottal surah Al-Mulk, lanjut usia*

ABSTRACT

THE EFFECT OF AL-MULK MUROTTAL THERAPY ON INSOMNIA DISORDERS ON THE ELDERLY IN *TRESNA WREDHA HARGO DEDALI* HOUSE SURABAYA

By: Moh. Ridwan Helmi

Insomnia that often occurs in the elderly is caused due to a change in the quantity and quality of resting patterns that cause discomfort or disrupt the desired lifestyle, one of the therapies that can be given to the elderly who suffer from insomnia by providing murottal therapy. The purpose of this research was to determine the effect of *surah* Al-Mulk murottal therapy on insomnia disorders in the elderly at the Tresna Wredha Hargo dedali House Surabaya.

The research design used in this research was the Pre-experimental Design One Group Pre-Post Test Design. The independent variable in this research is Murottal Surah Al-Mulk with the dependent variable insomnia disorder. With a population of 45 and taken with a purposive sampling technique of 20 samples. The analysis used Wilcoxon Signed Rank Test statistic test with significance level $\alpha < 0.05$.

The results of the research stated that insomnia disorders before being given *surah* Al-Mulk murottal therapy, all elderly who experienced insomnia were 20 people (100%) whereas after being given murottal surah Al-Mulk therapy there were 17 elderly (85%) had no insomnia. Statistical analysis showed that the value of $p = 0,000 < \alpha = 0.05$ which means that there is an influence of *surah* Al-Mulk murottal therapy on insomnia disorders in the elderly.

The difference after being given *surah* Al-Mulk murottal therapy for insomnia disorders of 20 elderly who experience insomnia, there are 17 elderly who have not experienced insomnia, so the need for *surah* Al-Mulk murottal therapy for elderly people who experience insomnia before sleep to reduce insomnia.

Keywords: insomnia, *surah* Al-Mulk murottal therapy, elderly

PENDAHULUAN

Lansia adalah masa bagi rentang kehidupan seseorang yang telah terjadi kemunduran baik fisik maupun psikologis secara bertahap (Hurlock, 2007). Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis, sosial, kognitif, dan juga kondisi biologis kesemuanya saling berinteraksi satu sama lain sehingga dapat memunculkan berbagai macam gangguan seperti fungsi tidur. Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan (Efendi, 2009). Gangguan fungsi tidur yang sering dialami lansia salah satunya adalah insomnia, yaitu sering terjaga pada malam hari, sering kali terbangun dini hari, sulit untuk memulai tidur. Insomnia pada lansia bisa diakibatkan karena kekurangan

kegiatan fisik sepanjang hari, gangguan psikologis, tempat tidur dan suasana kamar tidak nyaman, sering berkemih pada malam hari, mengkonsumsi kafein dan alkohol (Maryam,2008). Sehingga insomnia memberikan dampak kualitas hidup, produktivitas, dan keselamatan seseorang pada kondisi yang parah, dampaknya bisa lebih serius seperti penyakit jantung.

Proses penuaan merupakan akumulasi secara progresif dari berbagai perubahan fisiologi organ tubuh yang berlangsung seiring berlalunya waktu, selain itu proses penuaan akan meningkatkan kemungkinan terserang penyakit (Azizah, 2011). Berbagai masalah fisik tidak hanya berdampak pada fisik lansia saja melainkan juga berdampak psikologis lansia hingga muncul beberapa masalah psikologi seperti kecemasan, kesepian, depresi, insomnia, paranoid, dan demensia (Maryam, dkk, 2008). Salah satu penyakit yang sering datang saat seseorang memasuki lansia adalah

gangguan tidur yaitu insomnia. Sekarang ini insomnia tidak hanya menjadi masalah pada anak-anak dan remaja, tetapi bisa juga terjadi pada orang dewasa bahkan cenderung terjadi pada usia lanjut (Siregar, 2011:75).

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Pada saat ini diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Nilai ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Siregar, 2014:74). Sebesar 10% penduduk Indonesia di perkirakan menderita insomnia, sering tidak terdiagnosis dan tidak diobati (Widya, 2010). Indonesia menyatakan bahwa dari 238,452 juta jiwa penduduk Indonesia, (11,7%) terjangkit insomnia. Angka ini membuat insomnia sebagai salah satu gangguan paling banyak yang dikeluhkan masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri diperkirakan 11,7% penduduknya mengalami insomnia (Agung, 2013). Prevalensi insomnia

yang di definisikan sebagai gangguan tidur kronis yaitu sebanyak 50-70% dari semua lansia yang berusia >65 tahun, peneliti sebelumnya juga menyebutkan di Thailand, hamper 50% pasien yang berusia >60 tahun mengalami insomnia. Di Indonesia lansia termasuk lima besar terbanyak di dunia dengan jumlah lansia sesuai sensus penduduk 2010 berjumlah 18,1 juta jiwa (9,6% dari total penduduk), pada tahun 2030 diperkirakan akan terus meningkat dan mencapai 36 juta.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 februari 2019 di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya dari hasil wawancara peneliti dari 45 responden sebanyak 20 responden diketahui mengalami gangguan insomnia. Data ini didapatkan dari hasil wawancara dari perawat panti dan observasi pada lansia yang berada di lingkungan tersebut.

Perubahan pola tidur pada lansia yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium 4, gelombang alfa menurun dan

meningkatkan frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Pola tidur bangun berubah sepanjang kehidupan seseorang sesuai dengan bertambahnya usia. Gangguan juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitive terhadap stimulus lingkungan. Kalau seseorang dewasa muda normal akan terbangun 2-4 kali, tidak begitu halnya dengan lansia, ia sering terbangun (Richeimer Steven dalam sugiarto, 2011). Kadar melatonin meningkat sekitar dua jam sebelum waktu tidur dan mencapai puncak saat suhu tubuh paling rendah, untuk menginduksi tidur. Demikian juga sekresi hormone melatonin pada lanjut usia berkurang hormone ini memainkan peran yang sangat penting dalam memperbaiki tidur, mengatur jam biologis tubuh, serta menghilangkan pengaruh dari perbedaan jam tidur. Dengan berkurangnya sekresi melatonin inilah yang menyebabkan tubuh tidak bisa memasuki tidur tahap I. Insomnia dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor psikologis, problem psikiatri, sakit

fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, tidur siang berlebihan (Susilo, Y&Wulandari, A 2011), menyebabkan berkurangnya jam tidur pada lanjut usia, sehingga terjadilah insomnia. Adanya gangguan ritmik sirkadian tidur juga berpengaruh terhadap kadar hormone yaitu terjadi penurunan sekresi hormone pertumbuhan, prolaktin, tiroid, dan kortisol pada lansia. Dampak dari gangguan tidur atau insomnia sering menjadi keluhan pada lansia yaitu seperti merasa kelelahan, pusing, gangguan emosi atau mudah tersinggung, gelisah, tegang, khawatir masalah kesehatan, kesulitan berkonsentrasi hal ini sering berakibat menimbulkan resiko kecelakaan pada lansia (Mehmet dan Roizen 2009).

Tindakan yang dapat dilakukan lansia untuk mencegah dan meminimalisir bila mengalami gangguan tidur umumnya terbagi atas terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis memiliki efek yang cepat. Namun demikian, penggunaan obat-obatan ini menimbulkan dampak jangka panjang yang berbahaya bagi kesehatan lansia. Hal ini di

tunjukkan dari hasil penelitian bahwa terjadi peningkatan angka mortalitas pada lansia yang menggunakan obat tidur. Penggunaan obat tidur secara terus menerus pada lansia menimbulkan efek toksisitas yang tinggi. Toksisitas ini meningkat karena adanya penurunan aliran darah dan motilitas gastrointestinal. Penurunan fungsi ginjal pada lansia yang diperburuk dengan konsumsi obat-obatan secara terus menerus akan menyebabkan gagal ginjal. Hal inilah yang menyebabkan terjadinya peningkatan angka mortalitas pada lansia. Dengan demikian diperlukan terapi non farmakologis yang efektif dan aman untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. (Stanly, 2006).

Berdasarkan penelitian sebelumnya perlunya tindakan nonfarmakologis karena tindakan farmakologis menyebabkan gagal ginjal, (Abdurrochman, 2008) et al menyebutkan mendengarkan Al-Qur'an rata-rata didominasi gelombang delta dari gambaran elektroensefalografi (EEG), yang mengidentifikasi pikiran sangat rileks, sehingga memberi ketenangan, ketentraman dan

kenyamanan bagi responden. Menurut Al-Qodi dalam Anwar mendengarkan Al-Qur'an memberikan efek relaksasi pada ketegangan saraf dan memberikan efek positif pada penderita stres hingga 65%.

Pada penelitian sebelumnya menurut Al-Qodhi (Handayani, Fajarsari, Asih & Rohman, 20014) membuktikan hanya dengan mendengarkan bacaan ayat-ayat Al-Qur'an dapat merasakan perubahan fisiologis dan psikologis yang sangat besar. Hasil penelitian tersebut menunjukkan 97%, bahwa dengan mendengarkan ayat suci Al-Qur'an memiliki pengaruh mendatangkan ketenangan dan menurunkan ketegangan urat syaraf reflektif (Handayani dkk, 2014). Menurut penelitian yang dilakukan (Etik Dwi Wulandari & Nita Trimulyaningsih, 2015) ada pengaruh mendengarkan murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tekanan Insomina.

Murottal merupakan suatu tehnik relaksasi yang dapat memberikan ketenangan dan memulihkan tubuh, sehingga terapi murottal Al-Qur'an dapat mempengaruhi perubahan kualitas

tidur pada lanjut usia itu sendiri dengan cara mendengarkan Al-Qur'an ada pengaruh religius atau keimanan dengan penyembuhan religius terlibat dalam peningkatan kemungkinan bertambahnya usia harapan hidup penurunan kecemasan, depresi dan kemarahan yang dialami lanjut usia sehingga kualitas tidurnya menjadi baik. Maka penting untuk memberikan terapi murottal Al-Qur'an sebelum tidur untuk meningkatkan kualitas tidur lanjut usia (Maulina, 2015). Kelebihan surah Al-Mulk menurut (HR. Tirmidzi no. 2891, Abu Daud no. 1400, Ibnu Majah no.3786, dan Ahmad 2/299) dalam Muhammad Abduh Tuasikal, 2010 di sebutkan dalam hadits Abu Hurairah yaitu surah Al-Mulk dapat menjadi (Al-Mani'ah atau penghalang dari siksa kubur) mencegah gangguan pada tidur dan juga dapat menghilangkan rasa sakit.

Fenomena di tempat penelitian lansia yang mengalami gangguan insomnia disebabkan karena faktor psikologi, untuk mengatasi masalah gangguan insomnia di tempat penelitian menggunakan obat-obatan atau

farmakologi, sehingga peneliti menggunakan terapi murotta surah Al-Mulk untuk mengatasi gangguan insomnia, karena dengan mendengarkan surah Al-Mulk dapat menimbulkan perasaan rileks sehingga meningkatkan pola tidur pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas, mendengarkan ayat suci Al-Qur'an dapat mengurangi ketegangan otot saraf. Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "pengaruh terapi murottal surah Al-Mulk terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia "Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya"

METODE PENELITIAN

Design yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pre-Experimental Design* dengan rancangan penelitian *One Grup Pre Test – Post Test Design*. Jenis *pre-experimental* ini dilakukan dengan cara sebelum diberikan perlakuan, variabel diobservasi atau diukur terlebih dahulu (*pre test*) setelah itu dilakukan perlakuan dan setelah *treatmen* dilakukan pengukuran/observasi (*post test*) (Hidayat, 2010). Teknik penelitian

ini menggunakan *Purposive sampling*.

PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya di jalan Manyar Kartika IX No. 22-24 Surabaya 60118 Provinsi Jawa Timur. Fasilitas yang ada di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya terdapat 21 kamar setiap kamar dihuni 3-4 lansia, terdapat 1 ruang makan, 1 dapur, 1 aula, 1 kamar pembantu, 6 kamar mandi, 1 pos satpam, mushollah, dan 1 kamar intensif. Sedangkan untuk pelaksanaan harian kegiatan operasional kantor terdapat 1 orang yang bertugas sebagai kesekretariatan, 2 bagian keamanan, 1 kepala Panti, 5 orang perawat. Aktivitas lansia selama dipanti senin, selasa, jum'at, sabtu dan minggu senam lansia, rabu pengajian dan hari kamis TAK (Terapi Aktivitas Kelompok).

A. Identifikasi Gangguan insomnia Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Murottal Surah Al-Mulk Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

Tabel 4.7 Identifikasi Gangguan Insomnia Pada lansia Sebelum Diberikan Terapi Murottal Surah Al-Mulk di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 27 Juni 2019-04 Juli 2019.

Gangguan Insomnia	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Insomnia	20	100
Tidak Insomnia	0	0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.7 diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian gangguan insomnia sebelum diberikan terapi murottal surah Al-Mulk seluruh responden mengalami insomnia sebanyak 20 lansia (100%).

B. Identifikasi Gangguan Insomnia Pada Lansia Sesudah Pemberian Terapi Murottal Surah Al-Mulk Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

Tabel 4.8 Identifikasi Gangguan Insomnia Pada Lansia Sesudah Diberikan Terapi Murottal Surah Al-Mulk di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 27 Juni 2019-04 Juli 2019.

Gangguan Insomnia	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Insomnia	3	15
Tidak Insomnia	17	85
Total	20	100

Berdasarkan tabel 4.8 diatas menunjukkan bahwa hasil penelitian gangguan insomnia sesudah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk sebagian besar tidak mengalami insomnia sebanyak 17 lansia (85%), dan sebagian kecil masih mengalami insomnia.

C. Analisis Pengaruh Terapi Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lansia di Pantii Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

Tabel 4.9 Analisa Gangguan Insomnia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Murottal Surah Al-Mulk di Pantii Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya pada tanggal 27 juni 2019- 04 Juli 2019.

Keterangan	Pre Test		Post Test	
	N	%	N	%

Insomnia	20	100	3	15
Tidak Insomnia	0	0	17	85
Jumlah	20	100	20	100

Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*
 $p = 0,000$ dimana $p < \alpha = 0,05$

Negatif Ranks	0
Positif Ranks	17
Ties	3

Berdasarkan tabel 4.9 diatas menunjukkan bahwa karakteristik gangguan insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi murottal surah Al-Mulk sebanyak 20 lansia mengalami insomnia (100%). Setelah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk sebagian besar tidak mengalami insomnia sebanyak 17 lansia (85%).

Berdasarkan hasil Uji Statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan gangguan insomnia sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk menunjukkan hasil dengan signifikasi $p = 0,000$ dengan derajat kemaknaan yang digunakan adalah $\alpha < 0,05$, sehingga $p < \alpha$ yang

artinya H0 ditolak dan H1 diterima, atau terdapat pengaruh terapi murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lansia di Panti Tresna Hargo Dedali Surabaya.

A. Identifikasi Gangguan insomnia Pada Lansia Sebelum Diberikan Terapi Murottal Surah Al-Mulk Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa hasil penelitian dari gangguan insomnia sebelum diberikan terapi murottal surah Al-Mulk sebanyak 20 lansia mengalami insomnia.

Insomnia adalah salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur di kalangan lansia. Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit memasuki tidur, bangun terlalu pagi dan tidur yang tidak nyenyak. Insomnia dapat dibagi menjadi dua yaitu insomnia sekunder dan primer. Insomnia sekunder adalah insomnia yang disebabkan oleh faktor medis, psikiatri atau substansi, sedangkan

insomnia primer merupakan insomnia yang disebabkan oleh faktor psikologis (Sarsour,2010). Gejala-gejala umum yang dialami oleh penderita insomnia yaitu perasaan sulit tidur, bangun tidak diinginkan, wajah selalu kelihatan letih dan kusam, kurang energi, cemas berlebih tanpa sebab, gangguan emosional, mudah lelah, penglihatan kabur, koordinasi gerak anggota tubuh terganggu, berat badan turun drastis, gangguan pencernaan, fobia malam hari, ketergantungan obat tidur, dan ketergantungan zat penenang (Susilo, Y dan Wulandari, A.2011).

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa gangguan Insomnia yang terjadi pada lansia yang berada di Panti Tresna Wredha Hargo dedali Surabaya ditandai dengan beberapa gejala yaitu, sulit untuk memasuki tidur, bangun pada malam hari dan kualitas tidur yang buruk. Dari tanda-tanda itu sebanyak 17 lansia (85%) gangguan yang paling banyak dialami lansia yaitu gangguan untuk memulai tidurnya

B. Identifikasi Gangguan Insomnia Pada Lansia Sesudah Pemberian Terapi Murottal Surah Al-Mulk

Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa hasil penelitian dari gangguan insomnia sesudah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk sebagian besar tidak mengalami insomnia sebanyak 17 lansia dari 20 lansia.

Dalam pelaksanaan pemberian terapi murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lansia sangat antusias dengan kedatangan peneliti karena mayoritas mereka mengalami insomnia. Penelitian ini dilakukan selama 8 hari, dan dilakukan pada malam hari, hari pertama *pre-test* dan hari selanjutnya pemberian perlakuan dan pada hari terakhir dilakukan *post-test* untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan berhasil, dari hasil *post-test* 20 lansia yang mengalami insomnia sebanyak 17 lansia sudah tidak mengalami insomnia, sedangkan 3 lansia lainnya masih mengalami insomnia dikarenakan beberapa gejala, salah satunya yaitu sering terbangun di malam hari untuk melakukan sholat sunnah jahajjud dan ketika

kembali ingin tidur mereka sangat sulit dan ada yang bilang sekalian nunggu sholat shubuh.

C. Analisis Pengaruh Terapi Murottal Surah Al-Mulk Terhadap Gangguan Insomnia Pada Lansia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

Gangguan insomnia sebelum diberikan terapi murottal surah Al-Mulk seluruh responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 20 lansia. Sedangkan sesudah diberikan terapi murottal surah Al-Mulk sebanyak 17 lansia sudah tidak mengalami insomnia.

Berdasarkan penelitian terdapat pengaruh terapi murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lanjut usia. Sesuai dengan hasil penelitian Srisuryani (2012) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh terapi murottal terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di UPT Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta. Keadaan tersebut menggambarkan bahwa terapi murottal mempunyai efek relaksasi sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur apabila didengarkan

dalam tempo secara konstan, tidak ada perubahan irama yang mendadak dan dalam nada yang lembut.

Dari uji laboratorium yang dimiliki Abdul Daim Al-Kaher suara-suara dari ayat suci Al-Qur'an dapat memberikan efek yang signifikan dibandingkan dengan suara musik dan hiburan yang mengundang tawa dan bahagia. Dari sekian banyak model yang diteliti terapi Al-Qur'an jauh lebih dari segala jenis terapi yang sudah diterapkan selama ini, karena terapi Al-Qur'an tidak hanya memberikan kesenangan tapi juga ketenangan (Mirza, 2014).

Pemberian terapi murottal surah Al-Mulk ini. Agar lansia merasa lebih nyaman, tenang dan dapat meningkatkan kualitas tidur, dengan melakukan observasi setiap malam selama 8 hari terdapat perubahan kualitas tidur pada lansia sehingga masalah gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia dapat diatasi dengan adanya pemberian terapi murottal ini.

KESIMPULAN

- 1) Gangguan insomnia pada lansia sebelum diberikan terapi murottal surah Al-Mulk di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya seluruh responden mengalami insomnia.
- 2) Gangguan insomnia pada lansia sesudah diberikan murottal surah Al-Mulk di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya sebagian besar responden sudah tidak mengalami insomnia.
- 3) Ada pengaruh terapi murottal surah Al-Mulk terhadap gangguan insomnia pada lanjut usia di Panti Tresna Wredha Hargo Dedali Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, LM,(2011). *Keperawatan Usia Lanjut*. Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Abdurrochman, A., Perdana, S.,& Andhika, S. (2008). *Murottal Al-Qur'an: Alternatif Terapi Suara Baru*. Universitas Lampung: *diseminarkan dalam Seminar Nasional*

- Sains dan Teknologi-II*
2008. Diunduh pada
tanggal 15 Nopember
2015
- Agung. (2013, Maret). Media Dalam
Dunia Pendidikan, diperoleh
pada 08 Maret 2016 pukul
19.51, dari
<https://agungborn91.wordpress.com/2013/03/17/multimedia-dalam-duniapendidikan/>
- Buyse, D.J., 2010. *Insomnia
Diagnosis and
Classification*. In: Sateia,
M.J., Buyse, D.J. (eds.).
*Insomnia Diagnosis and
Treatment*. Informa
aHealthcare, UK, pp 98-
112.
- Chaplin, J.P.. 2011. *Kamus Lengkap
Psikologi*. Jakarta:
Rajagrafindo Persada.
- Diani, Agnes Wahyu (2014). *Faktor-
faktor yang
mempengaruhi
kecenderungan kesulitan
pada mahasiswa yang
menyusun skripsi*.
- Endiyono & Pramesthirini. (2016).
Pengaruh Terapi
*Murottal Al-Qur'an
Surah Ar-Rahman
Terhadap Kualitas Tidur
Pasien Di Ruang ICCU
RSUD Prof. Dr.
Margono Soekarjo
Purwokerto*.
- Efendi, Ferry & Makhfud. (2009).
*Keperawatan Kesehatan
Komunitas Teori dan
Praktik dalam
Keperawatan*. Jakarta :
Salemba Medika.
- Hurlock B.E, 2007. *Psikologi
Perkembangan Suatu
Pendekatan Sepanjang
Rentang Kehidupan*. Penerbit
Erlangga. Jakarta.
- Haruyama. (2015). *The Miracle of
Endorphin: Sehat Mudah
dan Praktis dengan
Hormon Kebahagiaan*
- Hayati, Sari. 2010. *Pengaruh
Dukungan Sosial
Terhadap Kespian Pada
Lansia*. Skripsi.
Universitas Sumatra
Utara. Fakultas
Kesehatan Masyarakat.

- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A.A. (2010). *Metode Penelitian Keperawatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: Salemba Medika
- Iwan, 2009. *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. Diakses pada tanggal 1 Maret 2013, pukul 22.30, Dalam <http://www.sleepnet.com>.
- Lanywati, E.2001. *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta: Kanisius
- Maryam, Siti. 2008. "Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya". Jakarta: Salemba Medika
- Maas, M.L., Buckwalter., Hardy., Reimer., Tirler., Specht. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC
- Maulina, K. (2015). *Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi 2015*. Skripsi dipublikasikan. UNMUH Jember dalam <http://pustaka.unpap.ac.id/wb-content/uploads/2010/08/the-comparison-of-classical-music.pdf>, diakses tanggal 17 Februari 2016.
- Mirza. (2014). *Sehat Dengan Al-qur'an*. Bandung : Salamdani
- Nugroho, W. 2008. *Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta. EGC
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika
- Potter Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, Vol.1, edisi ke-4. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC

- Putra. (2013). *Hubungan Antara Intensitas Merokok Dengan Tingkat Insomnia. Jurnal Universitas Semarang.* (<http://lib.unnes.ac.id/>)
- Papalia, E. D. (2009). *Human Development : Perkembangan Manusia.* Jakarta: Salemba Humanika.
- Padila. (2013). *Buku ajar Keperawatan Gerontik.* Yogyakarta: Nusa Medika
- Rafknowledge (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya.* Jakarta : PT. Alex Media Komputindo
- Ratih dan Triana. (2013). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Denyut Nadi dan Frekuensi Pernafasan Pada Bayi Premature di RSUD Banyumas. FK Unsoed*
- Siswantinah. (2011). *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Dilakukan Tindakan Hemodialisa di RSUD Kraton Kabupaten Pekalongan.*
- Susilo,Y dan Wulandari,A. (2011). *Cara mengatasi Insomnia,* ANDI,Yogyakarta
- Stanley dan Beare.(2007). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Jakarta, EGC.
- Supriyadi, dkk. (2014). *Efektivitas Pemberian Terapi Musik Terhadap Gejala Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werda RINDANG Asih II Bongsari Semarang ; STIKES Telogorejo Semarang*
- Ulumuddin, B.A. (2011). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Jurnal : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.*
- Widya. G,. (2010). *Mengatasi Insomnia : Cara Mudah*

- Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda Kata Hati, Yogyakarta.
- Wijaya, M. (2009). *Analisis Perbandingan Spektral Musik Murottal dan Klasik Mozart*. (<http://mossawijaya.blog.ums.ac.id/analisis-perbandingan-spektralmusik-murottal-alquran-dengan-musik-klasik-mozzart-sebagai-acuanuntuk-meningkatan-kemampuan-spasial-temporal-seseorang>).
- Wicaksono, D.W. (2012). *Analisis Faktor Domain yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya*.
- Wulandari, R.P. (2012). *Hubungan Tingkat Stres dengan Gangguan Tidur pada Mahasiswa Skripsi disalah satu Rumpun Science-Technologi UI*. *Skripsi : Universitas Indonesia*.
- Wulandari, Etik. Dewi., & Trimulyaningsih, Nita. (Juni 2015). Mendengarkan Murottal Al-Quran untuk Menurunkan Tingkat Insomnia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 7 No. 1 Hal. 40-55.
- Widyastuti, Ika Wahyu. (2015). *Pengaruh Terapi Murottal Surah Ar-Rahman Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Penderita Hipertensi Di Posyandu Lansia Kenanga Wilayah Kerja UPK Puskesmas Siantan Hulu Kecamatan Pontianak Utara*. *Program Studi Ilmu Keperawatan*. Naskah Publikasi. Fakultas Kedokteran. Universitas Tanjungpura.
- Yayan. (2015). *Quantum Tahfidz : Metode Cepat Dan Mudah Menghafal Al-*

Qur'an. Jakarta :
Erlangga.

Yani, Ahmad, dkk. (2002). *Panduan
Memakmurkan Masjid.*
Jakarta : Pustaka
Tabriyatun