



UWHS

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI RUMAH PELAYANAN
LANSIA PUCANG GADING**

Untuk memenuhi persyaratan mencapai
gelar Sarjana Keperawatan

RIZAL ADI SAPUTRA
NIM : 1807027

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM
SARJANA UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
APRIL 2025**



UWHS

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI RUMAH PELAYANAN
LANSIA PUCANG GADING**

Untuk memenuhi persyaratan mencapai
gelar Sarjana Keperawatan

RIZAL ADI SAPUTRA

NIM : 1807027

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM
SARJANA UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG
APRIL 2025**

PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading

Nama Mahasiswa : Rizal Adi Saputra

NIM : 1807027

Siap pertahankan didepan Tim Penguji

pada tanggal 27 Maret 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Ns. Heny Prasetyowati, S.Kep., M.Kep.
NUPTK : 1359762663230203



Ns. Rahayu Winarti, S.Kep. M.Kep
NUPTK : 3733755656230152

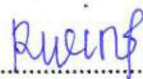
PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur
Lansia Di Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading.
Nama : Rizal Adi Saputra
NIM : 1807027

Telah pertahankan di depan Tim Penguji

Pada; 27 Maret 2025

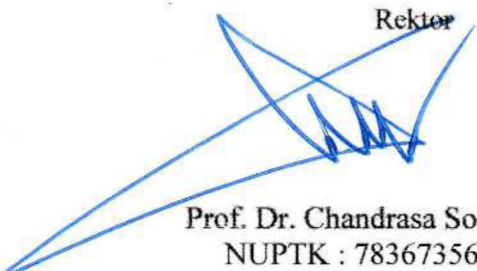
Menyetujui,

1. Ketua Penguji : Ns. Wahyuningsih, S.Kep., M.Kep. (..........)
2. Anggota Penguji I : Ns. Rahayu Windarti, S.Kep., M.Kep. (..........)
3. Anggota Penguji II : Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep. (..........)

Mengetahui,

Rektor

Ketua Program Studi


Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA.
NUPTK : 7836735636130062


Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep., M.Kep.
NUPTK : 1359762663230203

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizal Adi Saputra

Tempat tanggal lahir : Pemalang, 1 Mei 1999

NIM : 1807027

Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas
Widya Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading.” adalah hasil karya saya, dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar Sarjana di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiat, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Skripsi ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan hak bebas royalti non eksklusif. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 27 Maret 2025

Yang menyatakan,

(Rizal Adi Saputra)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Saya ucapkan terima kasih yang sebesar besarnya, kepada setiap pihak yang terkait karena penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading.” tanpa mengurangi rasa hormat, saya mempersembahkan karya ini untuk :

1. Keluarga saya yang selalu mendukung, membantu dan berkontribusi terhadap penyusunan skripsi ini serta tak luput doa dari langit yang senantiasa selalu mengawasi dan mendoakan apapun kebaikan yang saya kerjakan.
2. Saya ucapkan Terimakasih banyak kepada Bapak Erry Rahajono serta seluruh staf Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading yang telah memberikan dukungan penuh seperti keluarga sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar dan penuh dengan pengalaman yang tak terlupakan.
3. Saya ucapkan Terimakasih banyak untuk ibu Ns. Rahayu Winarti, S.Kep, M.Kep yang selalu memberikan dukungan dan arahan yang terbaik kepada saya agar saya senantiasa selalu berada di jalan yang benar dan tidak salah dalam melakukan penyusunan skripsi ini.
4. Saya ucapkan Terimakasih banyak untuk ibu Ns. Wahyuningsih, S.Kep., M.Kep. yang selalu memberikan dukungan dan arahan yang terbaik kepada saya agar saya senantiasa selalu berada di jalan yang benar dan tidak salah dalam melakukan penyusunan skripsi ini.
5. Saya ucapkan terimakasih banyak kepada ibu Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep, M.Kep yang selalu memberikan pengalaman-pengalaman berharga untuk saya lakukan dan selalu mempercayai bahwa saya akan berhasil di setiap hal yang selalu saya kerjakan.
6. Teman-temanku seperjuangan PSIK angkatan 2025 yang menjadi motivasi untuk lulus bersama.

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Rizal Adi Saputra
Tempat, Tanggal Lahir : Pemalang, 1 Mei 1999
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat : Desa semaya rt/rw 05/01 , Kec.Randudongkal ,
Kab. pemalang, Jawa tengah
Nomor HP : 087738263880
Email : rizalputratunggal99@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1) Formal

- a. TK Pertiwi
- b. SD N 02 Semaya
- c. SMP N 01 Randudongkal
- d. SMA N 01 Bantarbolang
- e. S1 Ilmu Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang tamat
Tahun 2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkah rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading”.

Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA., selaku Rektor Universitas Widya Husada Semarang
2. Dr. Edvi Gracia Ardani, E.M.P., M.Par., selaku Wakil Rektor Universitas Widya Husada Semarang yang telah memberikan persetujuan penelitian.
3. Ns. Heny Prasetyorini, S.Kep, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang serta pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ns. Rahayu Winarti, S.Kep, M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ns. Wahyuningsih, S.Kep., M.Kep. selaku penguji seminar skripsi yang telah memberikan arahan dalam dilakukannya penelitian.
6. Bapak Erry Rahajono selaku Kepala Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading Semarang, yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian .
7. Kedua orang tuaku bapak dan Ibu yang selalu mendoakan dan menyupport agar segera menyelesaikan skripsi ini.

8. Teman-temanku seperjuangan PSIK angkatan 2025 yang menjadi motivasi untuk lulus bersama.
9. Serta seluruh pihak yang telah membantu penulis dan tidak bisa disebutkan satu persatu. Penulis mengucapkan terimakasih atas kebaikannya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, Maret 2025

Rizal Adi Saputra

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SIAP UJIAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lansia.....	8
2. Karakteristik Lansia.....	9
3. Klasifikasi Lansia.....	9
B. Kualitas Tidur.....	13
C. Instrumen Kualitas tidur.....	16
D. Murottal Al-Quran.....	18
E. Kerangka Teori.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	21
A. Kerangka Konsep.....	29
B. Hipotesis Penelitian.....	21
C. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	21
D. Lokasi Penelitian.....	22
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
F. Definisi Operasional.....	24
G. Instrumen Penelitian.....	25
H. Uji Instrumen Penelitian.....	28
I. Cara Pengumpulan Data.....	29
J. Analisa Data.....	30
K. Etika Penelitian.....	38
BAB IV HASIL	
A. Deskripsi lokasi penelitian.....	34
B. Hasil Penelitian.....	34
BAB V PEMBAHASAN	
A. A. Karakteristik Responden.....	35
B. B. Kualitas Tidur.....	38

C.	C. Keterbatasan Penelitian	40
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		
I.	A. Kesimpulan	41
J.	B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR TABEL

- Tabel 2.1 SOP Pemberian Terapi Murottal Al-Quran
Tabel 3.1 Definisi Operasionel
Tabel 3.2 SOP Terapi Murottal Al-Quran surah Ar-Rahman
Tabel 4.1 Distribusi karakteristik responden
Tabel 4.2 Distribusi kualitas tidur sebelum
Tabel 4.3 Distribusi kualitas tidur sesudah
Tabel 4.4 Hasil analisis uji wilcoxon



DAFTAR GAMBAR

Gambae 2.1 Kerangka Teori

Gambar 3.1 Kerangka Konsep



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 3 Permohonan menjadi responden
Lampiran 4 Persetujuan menjadi responden
Lampiran 5 Kuesioner Karakteristik
Lampiran 6 Kuesioner pre tes
Lampiran 7 Kuesioner post tes
Lampiran 8 Analisa Data SPSS
Lampiran 9 Dokumentasi



ABSTRAK

Rizal Adi Saputra

**PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS
TIDUR LANSIA DI RUMAH PELAYANAN LANSIA PUCANG GADING**

xv + 44 + 8 Tabel+ 3 Gambar + 9 Lampiran

Latar Belakang : Gangguan kualitas tidur merupakan masalah medis pada orang yang lanjut usia. Penyebab kualitas tidur lansia adalah karena durasi tidur meningkat, efisiensi tidur menurun, dan proses penuaan menyebabkan bangun lebih awal. Lansia membutuhkan istirahat yang berkualitas agar kesehatannya terjaga dan pemulihan dari penyakit. Kualitas tidur buruk bisa mengakibatkan timbulnya seperti gangguan berfikir, kebingungan dan kurangnya perhatian. Salah satu penatalaksanaan non farmakologis kualitas tidur lansia yaitu terapi murottal Al Qur ' an. Mendengarkan murottal Alquran dengan tempo yang lambat serta harmonis dapat menurunkan hormon-hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (serotonin). Hal ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi perasaan takut, cemas, dan tegang, serta menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis *pre – exsperimental design* dengan pendekatan *one group pretest – posttest* sudah dilakukan observasi melalui *pretest* terlebih dahulu, kemudian diberikan perlakuan atau intervensi, selanjutnya diberikan *posttest* sehingga dapat mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Hasil : Ada pengaruh terapi murotal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia di Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading

Kesimpulan : Terdapat pengaruh kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal Al-Quran pada responden di Rumah Pelayanan Lansia Pucang Gading dengan nilai p Value (sig. 2-tailed) = 0,000 < α = 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, maka ada pengaruh yang signifikan terapi murottal Al-Quran terhadap kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Terapi Murottal

Daftar Pustaka : 23 (2019-2024)

ABSTRACT

Rizal Adi Saputra

THE EFFECT OF MUROTTAL AL-QUR'AN THERAPY ON THE SLEEP QUALITY OF THE ELDERLY IN THE PUCANG GADING ELDERLY SERVICE HOME

xv + 44 + 8 Tables + 3 Figures + 9 Attachments

Background : *Sleep quality disorders are a medical problem in the elderly. The causes of sleep quality in the elderly are due to increased sleep duration, decreased sleep efficiency, and the aging process causing early waking. The elderly need quality rest to maintain their health and recover from illness. Poor sleep quality can result in disorders of thinking, confusion and lack of attention. One of the non-pharmacological treatments for sleep quality in the elderly is Al-Quran recitation therapy. Listening to Al-Quran recitation with a slow and harmonious tempo can reduce stress hormones, activate natural endorphins (serotonin). This can increase feelings of relaxation, reduce feelings of fear, anxiety, and tension, and lower blood pressure, slow breathing, heart rate, pulse, and brain wave activity.*

Method : *This research is a quantitative research of the pre-experimental design type with a one group pretest-posttest approach. Observations were made through a pretest first, then treatment or intervention was given, then a posttest was given so that changes that occurred before and after the intervention was given could be identified.*

Results : *There is an effect of Al-Quran murottal therapy on the quality of sleep of the elderly at the Pucang Gading Elderly Service Home.*

Conclusion : *There is an effect of sleep quality in the elderly before and after being given Al-Quran murottal therapy to respondents at the Pucang Gading Elderly Service House with a p Value (sig. 2-tailed) = 0.000 < α = 0.05 so that H_0 is rejected and H_a is accepted, so there is a significant effect of Al-Quran murottal therapy on the sleep quality of the elderly.*

Keywords : *Sleep Quality, Elderly, Murottal Therapy*

Reference : *23 (2019-2024)*

