

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**Skripsi, Juli 2020  
Dhea Chandra Suci**

**PENGARUH MURROTAL QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA**

**Abstrak**

Lansia merupakan seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun mengalami perubahan fisik maupun psikis. Berbagai masalahpun dihadapi lansia diantaranya adalah gangguan tidur. Insomnia adalah persepsi tentang kuantitas atau kualitas tidur yang tidak memadai dengan konsekuensi siang hari yang terkait gangguan tidur yang dapat berupa susah memulai tidur, susah mempertahankan tidur atau terbangun lebih awal dari waktu bangun tidur seharusnya. Salah satu upaya untuk mengatasi gangguan tidur adalah metode terapi murrotal Quran. Terapi mendengarkan audio Murrotal al-Qur'an memiliki efek terapi pada penderita insomnia. Tujuan literature review ini untuk mengetahui pengaruh murrotal Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia. Metode penelitian ini adalah literature review dengan menggunakan *search engine google scholar* yang terdiri 191 artikel didapatkan 9 artikel dari *google scholar* yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil dari literatur review menunjukkan bahwa adanya perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murrotal Qur'an pada lansia. Hasil literatur review ini diharapkan menjadi salah satu metode terapi untuk mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia.

**Kata Kunci : Murrotal Quran, Kualitas Tidur, Lansia**  
**Kepustakaan :**

## **THE EFFECT OF MURATAL QURAN ON SLEEP QUALITY IN ELDERLY**

### **Abstract**

elderly is a person aged 60 years or older who has experienced physical or psychological changes. various problems faced by the elderly including sleep disorders. Insomnia is the perception of an inadequate quantity or quality of sleep with daytime consequences, which are related to sleep disorders that can be difficult to start sleeping, hard to maintain sleep or wake up earlier than waking up. One of the efforts to overcome the sleep disorder is a method of murrotal Quran therapy. Murrotal al-Qur'an audio listening therapy has a therapeutic effect on insomniacs. The purpose of this literature review is to determine the effect of the total Qur'an on sleep quality in the elderly. This research method is a literature review using google scholar search engine which consists of 191 articles and 9 articles from Google Scholar which match the inclusion criteria. The results of the literature review indicate that there are differences in the quality of sleep before and after given Murrotal Qur'an therapy in the elderly. The results of this review literature are expected to be one of the therapeutic methods to overcome the problem of sleep quality in the elderly.

Keywords : Murotal Qur'an, quality of sleep, elderly