
PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ)

Ahmad Khamid

Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKes Surya global Yogyakarta

Email: ahmadhamidhusnan@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Terapi murottal Al-Qur'an dengan tempo yang lambat serta harmonis menurunkan hormon stres, mengaktifkan hormon endorfin alami (*serotonin*). Mekanisme ini dapat meningkatkan perasaan rileks, mengurangi rasa takut, cemas dan tegang, memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak, terapi murottal Al-Qur'an memiliki potensi meningkatkan kualitas tidur, terapi murottal Al-Qur'an bekerja pada otak, ketika didorong dengan rangsangan dari luar (terapi murottal Al-Qur'an) maka otak memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*. **Tujuan:** Diketahuinya pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an meningkatkan kualitas tidur orang dengan gangguan jiwa di Panti Hafara Bantul. **Metode:** Jenis penelitian *pra-eksperimen design: One group pretest-posttest*, tidak ada kelompok pembanding (*control*), dilakukan observasi pertama (*pretest*) menguji perubahan yang terjadi adanya eksperimen (*posttest*). **Hasil:** Hasil *paried T-Test* diperoleh $p=0,000$, dengan nilai dari *paried T-Test* $=0,000 < 0,05$, maka diinterpretasikan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Skor rata-rata kualitas tidur menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada ODGJ setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an, ada pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada ODGJ di Panti Hafara Bantul. **Saran:** Lansia dapat mengaplikasikan murottal Al-Qur'an sebagai solusi untuk memperbaiki kualitas tidur dan menerapkannya setiap kali sebelum tidur atau saat sulit untuk tidur saat malam hari minimal 15-25 menit.

Kata Kunci: *Terapi Murottal Al-Qur'an, Kualitas Tidur, Orang dengan gangguan jiwa (ODGJ)*

ABSTRACT

Background: Murottal Al-Qur'an therapy with a slow and harmonious tempo can reduce stress hormones, activate natural endorphins (*serotonin*). This mechanism can increase feelings of relaxation, reduce fear, anxiety and tension, and improve the chemical system that lowers blood pressure, frees breathing, heart rate, pulse and brain wave activity, therefore murottal al qur'an therapy has the potential to improve quality sleep, where murottal Al-Qur'an therapy works on the brain, where when activating stimuli from outside (Murottal Al-Qur'an therapy), the brain produces chemicals called neuropeptides. **Objective:** This study was to find out the effect of giving murottal Al-Qur'an therapy to improve sleep quality in the ODGJ in Panti Hafara Bantul DIY. **Method:** This type of research is an experimental research, namely Pre-Experimental Design: One Group Pretest-Posttest where this design does not have a control group, but at least the first observation (*pretest*) has been carried out allowing the researcher to test the changes that occur in the experiment. (*posttest*). **Results:** The paried T-Test results obtained $p = 0.000$, with the value of the paried T-Test $= 0.000 < 0.05$, it is interpreted that there is a significant difference between the level of sleep quality before and after being given murottal therapy. Al-Qur'an. The average score of sleep quality shows an increase in sleep quality in the ODGJ after being given Murottal Al-Qur'an therapy, so that there is an effect of giving Murottal Al-Qur "an therapy to improve sleep quality in the ODGJ in Panti Hafara, Bantul Regency. Special Yogyakarta in 2021. **Suggestion:** The elderly can apply the Al-Qur'an murottal as a solution to improve sleep quality and apply it every time before going to bed or when it is difficult to sleep at night for at least 15-25 minutes.

Keywords: *Murottal Al-Qur'an Therapy, Sleep Quality, ODGJ*

PENDAHULUAN

Hafara merupakan kepanjangan dari *hadza min fadli rabbi* yang mempunyai arti kemurahan hati tuhan. Lembaga yang berdiri sejak 17 November 2005 di Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta adalah sebuah panti sosial terpadu yang berkomitmen untuk memanusiakan manusia.

Awalnya, Hafara merupakan rumah singgah untuk anak-anak jalanan dan terlantar. Lambat laun kegiatan Hafara berkembang dan mendapatkan kepercayaan dari masyarakat. Ranah kerja Hafara berada pada pengentasan dan pemberdayaan sosial bagi anak yatim-piatu, kurang mampu, pasca-jalanan, saudara-saudara kita yang terpaksa harus hidup sebagai dhuafa terlantar, terkena penyakit kronis, dan saudara-saudara kita yang mengalami gangguan kejiwaan orang dengan gangguan jiwa, dan rehabilitasi narkoba.

Beberapa fasilitas yang diberikan dalam panti sosial Hafara yaitu asrama dan kamar isolasi, untuk mengamankan saudara-saudara dengan gangguan kejiwaan yang masih belum dapat berkomunikasi secara baik, perawatan rutin dan konsultasi psikologi, pengobatan, konsumsi, bimbingan keimanan serta pelatihan usaha ekonomi produktif.

Selain warga binaan dalam panti, Hafara juga memiliki warga binaan diluar panti. Warga binaan di luar panti merupakan warga binaan panti Hafara yang telah kembali ke keluarga dan melewati penilaian rutin tiap minggu oleh relawan Hafara.

Panti Hafara Bantul pada umumnya memiliki beberapa terapi untuk membantu dalam penanganan proses penyembuhan orang dengan gangguan jiwa, namun hal itu dinilai kurang efektif karena terapi meliputi terapi shalat, puasa, olah raga, penyaluran hobi, dan sosial, masih dimungkinkan munculnya gejala orang dengan gangguan jiwa. Pihak panti Hafara mengharapkan ada terapi dengan pendekatan spiritual untuk proses penyembuhan orang dengan gangguan jiwa.

Saat ini, yang menjadi permasalahan di panti Hafara adalah belum adanya tokoh spiritual/ustadz untuk mendampingi kegiatan spiritual seperti murotal Al-Qur'an dan masih minimnya anggaran untuk mendatangkan tokoh spiritual/ustadz untuk memberikan terapi murotal Al-Qur'an. Permasalahan yang lain berkaitan dengan proses penyembuhan orang dengan gangguan jiwa adalah minimnya dukungan keluarga yang belum bisa menerima sepenuhnya kondisi klien pasca penyembuhan. Pada awal September 2020

peneliti mengadakan observasi tentang pengaruh murotal Al-Qur'an terhadap pasien orang dengan gangguan jiwa, yang mana hasil sementara dari observasi tersebut adalah ada perbedaan antara sebelum dan sesudah terapi murotal Al-Qur'an, sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh terapi murotal Al-Qur'an terhadap pasien orang dengan gangguan jiwa. Meninjau dari pengalaman dan keberhasilan penelitian tersebut, peneliti diminta oleh pihak panti Hafara untuk menerapkan murotal Al-Qur'an sebagai salah satu terapi untuk kualitas tidur orang dengan gangguan jiwa yang berjumlah 30 orang.

Setelah dilakukan survei dan kunjungan ke panti Hafara, maka peneliti melakukan terapi murotal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur orang dengan gangguan jiwa orang dengan gangguan jiwa. Selanjutnya peneliti mendatangkan seorang tokoh spiritual/ustadz untuk mengampu, memimpin dan mendampingi prosesi murotal Al-Qur'an yang akan dilakukan seminggu dua kali selama dua bulan. Proses terapi/intervensi dan evaluasi program akan dilaksanakan pada minggu ke sembilan.

Permasalahan yang lain berkaitan dengan proses penyembuhan orang dengan gangguan jiwa adalah minimnya dukungan keluarga yang belum bisa menerima

sepenuhnya kondisi klien pasca penyembuhan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan suatu penelitian eksperimen yaitu *prae-eksperimen design: One group pretest-posttest* dimana rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (*control*), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi adanya eksperimen (*posttest*). (Notoatmodjo, 2014).

Secara garis besar rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1
Pretest Perlakuan Postest
Desain Penelitian

01	X	02
----	---	----

- 01 : Pengukuran kualitas tidur sebelum diberikan perlakuan terapi murotal Al-Qur'an (*Pre test*)
X : Perlakuan berupa terapi murottal Al-Qur'an pada malam hari saat lansia hendak tidur dengan rentang waktu 15-25 menit.
02 : Pengukuran kualitas tidur setelah diberikan perlakuan terapi murottal Al-Qur'an (*Post test*)

Treatment yang digunakan: kuesioner untuk kualitas tidur, kemudian untuk terapi murottal Al-Qur'an menggunakan formulir centang selama masa penelitian, untuk mengetahui apakah lansia yang bersangkutan mendengarkan murottal atau tidak dan diakhir penelitian dapat diketahui jumlah lansia mendengarkan murottal.

HASIL PENELITIAN

1. Analisis *Univariat*

Dalam penelitian ini karakteristik responden yaitu orang dengan gangguan jiwa di Panti Hafara, penelitian ini dilakukan pada bulan april 2021. Jumlah dari responden sebanyak 30 orang yang beragama Islam dan berusia 40 tahun sampai 80 tahun. Data yang diperoleh dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden menurut nama, usia, pendidikan, alamat tersaji dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1.
Karakteristik Usia

Karakteristik Usia	Frekuensi (f)	Percentase (%)
41-49	4	12,9%
50-59	15	48,4%
60-69	8	25,8%
70-79	2	6,5%
80-85	1	3,2%
Total	30	100

Dilihat dari tabel 1 berdasarkan karakteristik umur lanjut usia, rentang umur 41-49 tahun yaitu sebanyak 4 responden, rentang umur 50-59 tahun yaitu sebanyak 15 responden, rentang umur 60-69 tahun yaitu sebanyak 8 responden, rentang umur 70-79 tahun yaitu sebanyak 2 responden, rentang umur 80-85 tahun yaitu sebanyak 1 responden.

2. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas data untuk mengetahui data berkontribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan pada terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia, dengan menggunakan uji *Kolmogorow-smimow* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2.
Hasil Uji Normalitas

	Unstandardized Residual	
	N	30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	1,09295797
Most Extreme Differences	Absolute	,111
	Positive	,111
	Negative	-,104
Kolmogorov-Smirnov Z		,610

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *Kolmogorow-smimow*. Dari uji tersebut diperoleh nilai uji normalitas: $0,851 > 0,05$ maka disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal, sehingga penelitian ini hasil Uji Normalitas nya

normal dan dilanjutkan dengan uji *Paired T Test*

Tabel 3.
Uji paired t-test Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ)

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
pre											
Pair 1	-	-	-	-	-	-	-	-			
po	-1,067	1,258	,230	-1,536	-,597	4,6 46	29	0,000			
st											

Tabel di atas dapat disimpulkan bahwa hasil paired t-test : $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh atau signifikan, mean paired : 1,067 jadi perbedaan atau selisih pretest dan posttest sebesar 4,646, nilai t 9,186, nilai df 29 : 1,699 (tabel t) yang artinya signifikan atau ada pengaruh. Nilai t $4,646 > 1,699$ t hitung > t tabel.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan pengolahan data dan menguji hasil penelitian ini menunjukkan hasil *paired T-Test* diperoleh $p=0,000$, dengan nilai dari *paired T-Test* $=0,000 < 0,05$, maka diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an. Skor rata-rata kualitas tidur menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur pada ODGJ setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an, sehingga terdapat pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada ODGJ di Panti Hafara.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian tentang pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat depresi pada lansia, setelah dilakukan pengolahan data dan menguji hasil penelitian dengan menggunakan uji *sample paired t-test* diperoleh $p=0,000$ nilai dari *asymp.sig*

(2.tailed) = $0,000 < 0,05$, maka diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan antara tingkat depresi sebelum dan setelah terapi murottal Al-Qur'an, skor rata-rata depresi menunjukkan adanya penurunan depresi pada lansia yang diberikan terapi murottal Al-Qur'an, sehingga terdapat pengaruh terapi murottal Al-Qur'an terhadap penurunan tingkat depresi pada lansia. (Uprianingsih, 2013).

Penelitian juga dilakukan untuk mengetahui adakah pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. Populasi penelitian adalah semua pasien yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah 43, dan sampel penelitian sebanyak 30 responden, dengan teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian berupa *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HRS-A). Analisis data hasil penelitian menggunakan uji Independent t-test dan Paired t-test. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Surakarta. (Dian Nashif Zahrofi, 2014)

Adapun asumsi peneliti bahwa dengan terapi murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia,

menurunkan tingkat depresi pada lansia, meningkatkan perasaan rileks, mengurangi rasa takut, cemas dan tegang, serta memperbaiki sistem kimia tubuh sehingga menurunkan tekanan darah, memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak, dimana terapi murottal Al-Qur'an bekerja pada otak, ketika didorong dengan rangsangan dari luar (terapi murottal Al-Qur'an) maka otak memproduksi zat kimia yang disebut *neuropeptide*.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian selama 14 hari pada responden ODGJ dapat disimpulkan bahwa, kualitas tidur pada ODGJ sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an sebanyak 30 responden ODGJ didapatkan hasil pretest : 7,40 yang artinya kualitas tidur pada ODGJ buruk. Setelah diberikan terapi murottal Al-Qur'an kepada 30 responden ODGJ didapatkan hasil 4,20 yang artinya kualitas tidur pada ODGJ baik atau meningkat. Jadi ada pengaruh dalam pemberian terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada

ODGJ dengan nilai mean paired : 2,900 perbedaan atau selisih pretest dan posttest sebesar 2,900.

SARAN

1. Bagi masyarakat atau ODGJ

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan ODGJ dapat mengaplikasikan murottal Al-Qur'an sebagai solusi untuk memperbaiki kualitas tidur dan menerapkannya setiap kali sebelum tidur atau saat sulit untuk tidur saat malam hari minimal 15-25 menit.

2. Bagi Panti Hafara

Dengan diketahuinya hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan dan dapat dijadikan masukan, bahan bacaan dan referensi bagi Panti Hafara untuk mendampingi ODGJ.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya tentang pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an untuk meningkatkan kualitas tidur pada ODGJ diharapkan dapat menambah sampel lebih besar dan dapat dilakukan di tempat yang lain dan dapat dilakukan pada selain responden ODGJ.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Kaheel, A.D (2015). *Pengobatan Qur'ani manjurnya berobat dengan Al-Qur'an* diakses 20 Desember 2020
- Ayudiah Uprianingsih (2013). *Pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat depresi pada lansia di Kelurahan Batua Kecamatan Manggala Kota Makasar.*
- Dian Nashif Zahrofi (2014) *Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al Quran Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di RS PKU Muhammadiyah Surakarta.*
- Elsa, (2017). *Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.* Diakses 04 April 2021
- Faisal, (2016). *Pengaruh Terapi Murotal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lanjut Usia (LANSIA) di Kecamatan Pontianak Tenggara.*
- Febrianti, (2017). *Pengaruh Audio Terapi Murottal Al-Qur'an Secara Audio Visual Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Insomnia di Panti Wredha Budhi Dharma Umbulharjo Yogyakarta* diakses 13 April 2021.
- Ghozali, (2017). *Pengaruh Terapi Suara Murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman Terhadap Perubahan Depresi Pada Lansia di Upt Pstw Kabupaten Ponorogo* diakses 20 April 2021.
- Lestari, (2016). *Pengaruh Terapi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.* Diakses 04 April 2021
- Maulina, (2015). *Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Banyuwangi.*
- Notoatmodjo, S. (2013). *Metode penelitian kesehatan.* Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metode penelitian keperawatan.* Jakarta : Salemba Medika.
- Pedak, M (2013). *Qur'anic Super Healing sembuh dan sehat dengan mukjizat Al-Qur'an* diakses 17 Desember 2020.
- Perry P. (2013). *Buku ajar fundamental keperawatan edisi 4.* Jakarta : EGC.
- Purnawan, (2016). *Kebutuhan Spiritual (Konsep dan Aplikasi dalam Asuhan Keperawatan.* Jakarta. Mitra Wacana Media diakses 23 Maret 2021.
- Risnawati, (2017). *Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an Irama Nahawand terhadap Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Bangetayu Kulon Semarang.*

Sari, (2017). *Hubungan Spiritualitas dengan tingkat Depresi dipanti sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Sejahtera Banjarbaru* diakses 23 Maret 2021.

Statistik Penduduk DIY. (2018). *Data Kependudukan Provinsi Jogja*. www. Kependudukan jogja prov.go.id. Diakses 4 April 2021.

Tama, (2017). *pengaruh pemberian terapi murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pasien kemoterapi kanker payudara di Rumah Sakit Baladhika Husada tingkat III Jember*.