

ABSTRAK

Faktor pemicu terjadinya gangguan tidur pada lansia adalah penurunan fungsi otak dan faktor fisiologis yang menyebabkan lansia kesulitan untuk tidur . Pada Lansia kebutuhan tidur normal di usia 60 tahun keatas yaitu selama 6 jam. Mendengarkan Al Quran menjadi salah satu upaya yang dapat meningkatkan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan terapi murrotal Al Quran berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian *pre – eksperimental* pendekatan *one grup pre dan post test design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 27 orang. Besar sampel yang diambil 25 responden dengan teknik *purpose sampling*. Variabel *independent* yaitu murrotal Al Quran dan variabel *dependen* yaitu kualitas tidur. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa data menggunakan *uji wilcoxon*, *Asym.sig 2 failed* kurang dari 0,05

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok intervensi sebesar min 2.812_b dan nilai *asym sig. 2 tailed* 0.005 sesudah diberikan terapi murottal Al Quran dan *p value* kurang dari α , maka dapat di simpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya terdapat perbedaan nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah perlakuan.

Data dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan terapi murrotal Al Quran pada kelompok intervensi. Dengan demikian diharapkan lansia dapat memperbaiki kualitas tidur dengan terapi murrotal Al Quran.

Kata Kunci. Terapi Murrotal Al Quran, Kualitas Tidur, Insomnia, Lansia