

TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN MELALUI MEDIA AUDIO TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA DI PONDOK PESANTREN MODERN

Dedi Kurnia¹, Ina Kristina², Lia Yuliana³

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Bale Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Abstrak

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhan manusia. Mendengarkan Murottal Al-qur'an berdasarkan mekanisme kerjanya adalah terapi suara berupa efek psikologis dan neurologis, lantunan berirama mampu meningkatkan dan memperbaiki mekanisme tubuh dan tidur, serta meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh terapi murottal al-qur'an surah Ar-rahman melalui media audio terhadap kualitas tidur remaja di Pondok Pesantren Modern Al-Mu'awanah Kabupaten Bandung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Pra-ekperimental *one group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 25 remaja yang diambil sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 20 remaja. Instrumen untuk menilai kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi murottal al-qur'an surah ar-rahman melalui media audio terhadap kualitas tidur remaja di Pndok Pesantren Modern Al-mu'awanah Kabupaten Bandung dengan nilai *p value* sebesar ,000<0,05.

Kata Kunci: kualitas tidur; surah ar-rahman; terapi murottal

Abstract

Sleep quality is a condition that shows the ability of an individual to sleep and obtain the amount of rest that suits human needs. Listening to the Murottal Al-Qur'an based on its working mechanism is sound therapy in the form of psychological and neurological effects, rhythmic chanting is able to improve and improve body and sleep mechanisms, as well as improve sleep quality. This study aims to test the influence of murottal al-qur'an surah Ar-rahman therapy through audio media on the sleep quality of adolescents at the Al-Mu'awanah Modern Islamic Boarding School, Bandung Regency. This study uses a quantitative approach with a pre-experimental one group pretest posttest design. The population in this study was 25 adolescents who were taken according to the inclusion and exclusion criteria of 20 adolescents. The instrument to assess sleep quality uses the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Based on the results of this study, it shows the influence of murottal therapy of the Qur'an surah ar-rahman through audio media on the sleep quality of adolescents in the Pndok Modern Islamic Boarding School Al-mu'awanah, Bandung Regency with a p value of .000<0.05.

Keywords: sleep quality; Surah Ar-Rahman; Murottal therapy

.Informasi Artikel Submitted: 28-09-2025 Accepted: 18-10-2025 Online Publish: 30-10-2025

¹ Corresponding Author

Email Address: dedikurnia@unibba.ac.id

Healthy Journal is licensed under:

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)



Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) batasan usia remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 12-24 tahun (Novita, 2018). Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) usia remaja yaitu dari usia 10 sampai 24 tahun dan belum menikah. Tidak ada kesepakatan yang universal mengenai batasan remaja, namun masa remaja sering kali diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Fatkhiyah et al., 2020). Adapun menurut (Novita, 2018) jumlah penduduk remaja di dunia mencapai 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia. Menurut Badan Pusat Statistik (2022) populasi remaja usia 15 – 19 tahun merupakan kelompok masyarakat dengan jumlah tertinggi ke-3, yakni sebesar 22,20 juta orang atau 8,14% dari penduduk Indonesia. Berdasarkan hasil sensus BPS tahun 2020, dari total penduduk Jawa barat sebanyak 48,27 juta jiwa terdapat 8,1 juta jiwa (16,8%) penduduk yaitu dengan usia remaja. Jawa Barat menempati urutan teratas untuk jumlah penduduk remaja di Indonesia dengan presentase 18,22%.

Tidur merupakan salah satu kegiatan yang sangat penting bagi manusia untuk menjaga kesehatan dan kehidupan yang normal, menurut *World Health Organization* (WHO), tidur didefinisikan sebagai suatu kondisi fisiologis yang terjadi secara alami dan teratur, dimana tubuh dan pikiran dapat beristirahat (Lesmono, 2024). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhan menurut Hidayat (2006) dalam (Gustaman, 2023).

Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja. Pada akhir masa remaja, remaja mengalami perubahan dan seringkali mengalami penurunan waktu tidur. Penelitian menunjukkan bahwa remaja cenderung tidur larut malam. Permasalahan kualitas tidur tidak hanya menimpa remaja di Indonesia. Namun, masih banyak remaja di berbagai negara yang mengalami permasalahan pada kualitas tidurnya. Menurut (Romayati

Keswara et al., 2019) secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai dari 15,3% - 39,2%. Data di Indonesia menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%. Prevalensi gangguan tidur di Jawa Barat pada remaja sebesar 65,3% yang berada di daerah Bandung.

Menurut Hidayat (2015) kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sifat ini dapat menunjukkan kemampuan seseorang untuk tidur dan mendapatkan jumlah istirahat yang dibutuhkan. Faktor yang dapat mempengaruhinya adalah: usia, penyakit, latihan dan kelelahan, stres psikologis, obat, stimulus dan alkohol, motivasi dan nutrisi (Sumarna et al., 2019).

Tidur yang tidak cukup merupakan suatu hal yang tidak baik bagi kesehatan fisik remaja diantaranya yaitu memiliki risiko lebih tinggi terkena obesitas, cedera, masalah kesehatan dan perilaku. Gangguan tidur dalam jangka panjang dapat mengganggu kesehatan mental seperti depresi atau gelisah, ditemukan bahwa hal tersebut melebihi depresi 69% dan kecemasan 27% dari waktu ke waktu, karena kekurangan tidur dapat meningkatkan kemungkinan individu mengalami pikiran negatif yang intens atau perasaan rentan secara emosional (Savitrie, 2022).

Menurut (Iksan & Hastuti, 2020) adapun beberapa metode perawatan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur itu sendiri diantaranya yaitu dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Cara untuk meningkatkan kualitas tidur pasien dengan metode terapi nonfarmakologis meliputi terapi pengaturan tidur, terapi psikologi, dan terapi relaksasi. Terapi relaksasi termasuk napas dalam, relaksasi otot progresif, latihan pasrah diri, terapi musik dan aromaterapi. Salah satu teknik relaksasi yang mampu memberikan ketenangan jiwa dan memulihkan kondisi tubuh yaitu dengan terapi murottal al-qur'an yang dapat mempengaruhi kualitas tidur (Ernawati et al., 2022).

Mendengarkan Murottal Al-qur'an juga dapat menenangkan jiwa, mempercepat kesembuhan pada orang sakit, dan sangat cocok untuk mengobati gangguan tidur. Berdasarkan mekanisme kerjanya, efek terapi Murottal Al-Qur'an adalah terapi suara berupa efek psikologis dan neurologis, lantunan berirama meningkatkan neurofisiologi, memperbaiki mekanisme tubuh dan tidur, serta meningkatkan kualitas tidur (Oktora *et al.*, 2016) dalam (Ernawati *et al.*, 2022).

Salah satu surah yang tercantum dalam Al-qur'an yang di wasilahkan dapat melindungi dari segala jenis penyakit dan dapat mengobati kegilaan, stress dan penyakit mental yaitu surah Ar-rahman, memiliki kalimat yang relatif pendek pada setiap ayatnya dan hanya memakan waktu sekitar 13 menit yang dapat menghasilkan efek relaksasi pada tubuh karena dapat mengaktifkan hormon endofrin, mengalihkan perhatian saat takut, cemas dan ketenangan jiwa (Susiloningtyas *et al.*, 2022). Pemilihan ayat 1-78 dari surah Ar-rahman dalam penelitian ini dilakukan karena ayat-ayat tersebut menggambarkan kasih sayang Allah SWT kepada hamba-Nya, yang selalu memberikan nikmat yang tidak terhingga. Salah satu ayat yang sering diulang sebanyak 31 kali dalam surah tersebut adalah "*Fabiayyi alaa i Rabbi kuma tukadzibaan*" yang artinya "Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?" yang mengingatkan manusia akan kebesaran nikmat Allah yang tidak boleh diremehkan (Tasliyah & Sari, 2023).

Dengan memanfaatkan perkembangan teknologi guna mempermudah akses pada remaja, murrotal al - qur'an dapat diterapkan melalui media audio dengan beberapa alasan diantaranya yaitu media audio dapat di dengarkan melalui alat audio yang mudah dibawa dan diterima oleh remaja seperti halnya handphone atau speakers. Selain itu media audio dapat diputar berulang-ulang sehingga remaja dapat mendengarkan murrotal al- qur'an kapan saja dan dimana saja.

**TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN SURAH AR-RAHMAN MELALUI MEDIA AUDIO
TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA DI PONDOK PESANTREN MODERN/Healthy
Journal
Dedi Kurnia¹, Ina Kristina²**

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Setyawan et al., 2022) tentang Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Remaja menyatakan bahwa adanya pengaruh terapi al-qur'an terhadap kualitas tidur di Pondok Pesantren Islam Al-Mukmin Ngruki Sukoharjo Jawa Tengah dengan nilai $p < 0,001$. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh (Khamid et al., 2023) tentang Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) menyatakan bahwa Hasil paried T-Test diperoleh $p=0,000$, dengan nilai paried T-Test $=0,000 < 0,05$, maka diinterpretasikan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal.

Pondok Pesantren Modern Al-Mu'awanah merupakan lembaga pendidikan islam di kampung Cidawolong 4 Desa Biru Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung sejak tahun 1994. Memiliki kurang lebih 250 siswa yang berasal dari berbagai daerah baik pulau jawa maupun luar pulau jawa. Pandangan masyarakat terhadap pondok pesantren tentunya tidak sedikit yang menyimpulkan dengan padatnya aktifitas dan kegiatan belajar, hal ini tidak dapat dipungkiri karena pada beberapa pondok pesantren memang menerapkan hal-hal tertentu guna untuk melatih dan melahirkan siswa yang berkualitas dan berprestasi. Beberapa kegiatan yang seringkali dilakukan oleh siswa diantaranya yaitu padatnya jam pelajaran baik di siang hari maupun malam hari, mengikuti kajian, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan berorganisasi, rangkaian acara kreatifitas santri, dan adapun santri yang membiasakan untuk melaksanakan shalat tahajjud maupun shalat hajat dilanjutkan dengan menghafal hafalan Al - qur'an maupun pelajaran lainnya. Adapun beberapa santri yang akan melanjutkan pendidikan ke jenjang sarjana sehingga membuat mereka lebih merelakan waktu istirahatnya untuk belajar, mengikuti beberapa pelatihan dan beasiswa untuk memantapkan diri dalam segi pengetahuannya agar dapat

meraih dan masuk Universitas impiannya. Sehingga tidak sedikit santri yang memiliki masalah yang berkaitan dengan tidurnya.

Berdasarkan studi pendahuluan di Pondok Pesantren Modern Al-Mu'awanah yang dilakukan peneliti kepada 3 orang remaja, maka didapatkan 2 dari 3 orang remaja mengatakan sering tidur larut malam, sering terbangun saat tidur malam, dan merasa tidurnya terganggu dan 1 orang remaja lainnya mengatakan ada beberapa keluhan sama yang mengganggu aktifitas tidurnya.

Oleh karena itu berdasarkan uraian diatas, tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi murrotal Al-qur'an surah ar-rahman melalui media audio terhadap kualitas tidur pada remaja di Pondok Pesantren Modern.

Metode

Rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian Pre-Experimental Design dengan metode pendekatan yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest. Desain penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok saja, sehingga tidak memerlukan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Tingkat akhir yang berada di Pondok Pesantren Modern Al-Mu'awanah Kabupaten Bandung sebanyak 25 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian terdiri dari 20 remaja yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) yang sudah baku sehingga tidak diuji validitas dan reabilitas lagi. Pengumpulan data dilakukan melalui pre-test dan post-test pada kelompok intervensi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan nilai kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran Kualitas Tidur Remaja Sebelum Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an

Tidur adalah salah satu kebutuhan dasar kita, dan jika tidak terpenuhi, hal ini dapat menimbulkan berbagai konsekuensi, termasuk sering mudah tersinggung, depresi, merasa lelah atau letih, dan kontrol emosi yang buruk. Berkaitan dengan hal tersebut menurut Potter dan Perry (2015) menyatakan bahwa jika kebutuhan manusia untuk tidur tidak terpenuhi dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi tubuh (Mardlatillah et al., 2023).

Menurut Hidayat (2015) dalam (Sumarna et al., 2019) kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sifat ini dapat menunjukkan kemampuan seseorang untuk tidur dan mendapatkan jumlah istirahat yang dibutuhkan. Faktor yang dapat mempengaruhinya adalah penyakit, latihan, kelelahan, stress psikologis, kecemasan, obat, usia, stimulus, alkohol, nutrisi, lingkungan dan motivasi.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh data kualitas tidur pada remaja di pondok pesantren modern Al-mu'awanah Kabupaten Bandung sebagai berikut: berdasarkan data yang diperoleh dari 20 responden remaja yang mengalami kualitas tidur buruk dengan score kualitas tidur terendah 7 dan score tertinggi 14. Score >5 menunjukkan bahwa responden berada dalam kondisi kualitas tidur buruk.

Kualitas tidur remaja yang buruk tersebut didukung dengan beberapa kegiatan yang seringkali dilakukan oleh remaja diantaranya yaitu padatnya jam pelajaran baik di siang hari maupun malam hari, mengikuti kajian, kegiatan ekstrakurikuler, kegiatan berorganisasi, rangkaian acara kreatifitas santri, dan adapun santri yang membiasakan untuk melaksanakan shalat tahajjud maupun shalat hajat dilanjutkan dengan menghafal hafalan Al - qur'an maupun pelajaran lainnya. Selain itu, ada pula remaja yang mengeluh

sulit untuk tertidur dikarenakan hal lain diantaranya karena remaja lainnya berisik, merasa kepanasan (gerah), tidak dapat tertidur cepat apabila lampu menyala, tidak dapat tertidur karena lampu mati, dan adapun remaja lain yang menggunakan sebagian waktu tidurnya untuk belajar atau mempersiapkan acara-acara yang akan mereka hadapi.

Oleh karena itu, pada saat dilakukan pengukuran kualitas tidur (pre-test) dengan kuesioner PSQI terdapat remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga peneliti tertarik untuk memberikan solusi kepada para remaja di pondok pesantren modern Al-mu'awanah untuk memperbaiki kualitas tidurnya dengan melakukan terapi murottal Al-qu'an surah ar-rahman ini.

2. Gambaran Kualitas Tidur Remaja Setelah Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an

Setelah dilakukan terapi murottal al-qur'an selama 7 hari berturut-turut pada kelompok intervensi kepada 20 remaja dengan score rendah 3 dan score tertinggi 6. Score 3 menunjukkan bahwa responden berada dalam kondisi kualitas baik, dan skor 6 menunjukkan bahwa responden berada dalam kondisi kualitas tidur buruk, maka mendapatkan hasil 17 remaja (85%) mengalami perubahan kualitas tidur menjadi baik dan 3 remaja (15%) masih mengalami kualitas buruk. Beberapa alasan yang menjadi faktor meningkatnya kualitas tidur remaja diantaranya yaitu mereka merasa rileks dengan dilantunkannya murottal al-qur'an ini, merasa dapat tertidur dengan cepat, merasa tidurnya menjadi lebih nyaman, dan ketika dilaksanakan penelitian remaja lebih ditekankan untuk langsung beristirahat tidak berkegiatan lagi setelah terapi murottal al-qur'an dilaksanakan sehingga penerapan terapi ini dapat meningkatkan kualitas tidur remaja menjadi lebih baik. Adapun 3 dari 20 remaja tersebut yang kualitas tidurnya sudah meningkat tetapi masih dalam kategori buruk disebabkan oleh beberapa hal

diantaranya karena masih kesulitan untuk langsung tertidur setelah diberikan terapi murottal, merasa kurang nyaman dengan suasana yang dirasakannya, dan ada pula yang tidurnya masih terganggu dikarenakan mimpi buruk dan hal lainnya.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Khamid et al., 2023) tentang Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) menyatakan dengan nilai *paired T-Test* = 0,000 < 0,05, maka diinterpretasikan terdapat perbedaan signifikan antara tingkat kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Setyawan et al., 2022) tentang Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Remaja menyatakan bahwa adanya pengaruh terapi al-qur'an terhadap kualitas tidur di Pondok Pesantren Islam Al-Mukmin Ngruki Sukoharjo Jawa Tengah dengan nilai $p < 0,001$. Hal ini didukung dengan respon responden yang telah mendapatkan perlakuan merasa mengantuk hingga mudah tertidur. Hal ini sejalan dengan penelitian Faradisi (2009) menyatakan bahwa murottal Al-qur'an mampu memacu sistem saraf parasimpatis yang mempunyai efek berlawanan dengan sistem saraf simpatis. Sehingga terjadi keseimbangan pada kedua sistem saraf otonom, hal inilah yang menjadi prinsip dasar timbulnya respon relaksasi, yakni terjadi keseimbangan antara kedua sistem saraf (Priyo et al., 2016).

3. Perbedaan Nilai Kualitas Tidur Remaja Sebelum Dan Setelah Diberikan Terapi Murottal Al-Qur'an

Hasil dari sampel kelompok intervensi menunjukkan hasil bahwa nilai score pada saat post-test lebih tinggi dari nilai score pre-test. Dimana berdasarkan perhitungan *Wilcoxon* didapatkan hasil dengan *p value* Asymp.Sig (2-tailed) sebesar ,000 < 0,05 dengan arti terdapat perbedaan

antara nilai kualitas tidur remaja sebelum dan sesudah diberikan terapi murottal al-qur'an, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh setelah dilakukan terapi murottal al-qur'an terhadap kualitas tidur remaja. Adapun yang menjadi faktor meningkatnya kualitas tidur remaja diantaranya yaitu mereka merasa rileks dengan dilantunkannya murottal al-qur'an ini, merasa dapat tertidur dengan cepat, merasa tidurnya menjadi lebih nyaman, dan durasi tertidurnya menjadi lebih cukup dari sebelumnya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Susanti et al., 2022) tentang Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur, menyatakan bahwa terapi murottal dapat menjadi salah satu terapi yang sangat cocok bagi mahasiswa yang sedang disibukkan oleh kegiatan agar memiliki kualitas tidur yang baik. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mendengarkan murottal memiliki dampak yang positif seperti menimbulkan perasaan tenang, tidur menjadi lebih nyaman, nyenyak, dan ketika bangun pagi memberikan perasaan segar dan bersemangat untuk menjalani aktivitas dipagi hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Faisal Mahfuli (2016) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang diberikan terapi murottal al-qur'an mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan respon beberapa responden yang tidurnya lebih mudah, lebih nyenyak dan tidak mudah terbangun pada malam hari. Pernyataan tersebut juga didukung oleh teori yang diungkapkan oleh Maghfirah (2015) yaitu dengan adanya efek dari mendengarkan lantunan ayat-ayat al-qur'an dapat mengatasi rasa sakit, stress, menurunkan tekanan darah dan mampu mengatasi masalah insomnia. Terapi murottal al-qur'an yang didengarkan melalui telinga akan distimulasi ke otak yang mampu mengaktifkan syaraf menjadi rileks. Teori ini juga sejalan dengan penelitian Juliana (2014) yang dalam penelitiannya

menghasilkan setelah diberikan terapi murottal terdapat perbedaan penurunan derajat insomnia yang signifikan dalam (Ernawati et al., 2022).

Adapun hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dwi dkk (2023) tentang Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta yang mendapatkan hasil terdapat pengaruh kualitas tidur lansia setelah mendengarkan murottal Al-qur'an surah Ar-rahman dengan nilai *p value* ,000. Lansia mengatakan bahwa terapi murottal Al-qur'an membuat tidur lebih nyenyak, jarang terbangun di malam hari, dan merasa segar ketika bangun dipagi hari. Pernyataan ini sejalan dengan penelitian Salam (2021) yang mengatakan bahwa terapi murottal Al-qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur lansia yang dibuktikan dengan respon beberapa lansia yang mengalami kemudahan dalam tidur, merasa lebih nyenyak, tidak mudah terbangun di malam hari (Dwi Nur Anggraeni et al., 2023).

Mendengarkan Murottal Al-qur'an juga dapat menenangkan jiwa, mempercepat kesembuhan pada orang sakit, dan sangat cocok untuk mengobati gangguan tidur. Sesuai standar operasional (SOP) dalam penatalaksanaan dilakukan terapi murottal al-qur'an, dimana terapi murottal al-qur'an dalam penelitian ini dilakukan dengan persiapan responden lalu persiapan ruangan yang cukup aman dan nyaman. Terapi murottal ini dilakukan setiap hari menjelang tidur malam menggunakan speakers MP3 yang berisikan lantunan murottal Al-qur'an Surah Ar-Rahman ayat 1 – 78 versi Mishary Alafasy Mushaf dalam waktu 13 menit 41 detik selama 7 hari berturut-turut. Berdasarkan mekanisme kerjanya, efek terapi murottal Al-qur'an adalah terapi suara berupa lantunan berirama memperbaiki mekanisme tubuh dan tidur, serta meningkatkan kualitas tidur (Oktora et al., 2016) dalam (Ernawati et al., 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh setelah dilakukan terapi murottal al-qur'an terhadap kualitas tidur remaja. Maka dari itu pemberian terapi murottal Al-qur'an ini memiliki dampak yang positif dalam meningkatkan kualitas tidur remaja

.

Bibliografi

- Dwi Nur Anggraeni, Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 10(1), 079-085. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>
- Ernawati, Hariati, K., Apriani Idris, B., & Rispawati, B. (2022). garuda2794896. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 11 (1), 51-58. <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKP>
- Fatkhiyah, N., Masturoh, M., & Atmoko, D. (2020). Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 4(1), 84-89. <https://doi.org/10.24903/jam.v4i1.776>
- Gustaman, A. G. (2023, July 6). KUALITAS TIDUR. KEMENKES RS Jiwa Dr. Radjiman Wediodiningrat.
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murotal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597-606. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>
- Khamid, A., S1, P., Masyarakat, K., & Surya Global Yogyakarta, S. (2023). *Babul Ilmi_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan PENGARUH TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA (ODGJ)*. 15(1), 147-155. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/>
- Lesmono, R. (2024, April 27). *Definisi Tidur Menurut WHO*. RedaSamudera.Id.
- Mardlatillah, S. D., Islam, U., Sunan, N., & Yogyakarta, K. (2023). *Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam*. 7.
- Novita, R. (2018). Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada Remaja Putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Open Access under CC BY - SA License.*, 172-181.
- Priyo, S., Oktora, D., Purnawan, I., Achiriyati, D., Keperawatan, J., Jenderal, U., Purwokerto, S., & Ajibarang, R. (2016). PENGARUH TERAPI MUROTTAL AL QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UNIT REHABILITASI SOSIAL DEWANATA CILACAP. In *The Soedirman Journal of Nursing* (Vol. 11, Issue 3).
- Romayati Keswara, U., Syuhada, N., Tri Wahyudi, W., & Keperawatan Malahayati Bandar Lampung, A. (2019). *Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja* (Vol. 13, Issue 3).
- Savitrie, E. (2022, October 14). *Kurang tidur dapat mempengaruhi kesehatan mental*. Kemenkes Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Setyawan, A., Zahroni, A., Made, I., Saifudin, M. Y., Hartono, B., Surya, S., Yogyakarta, G., & Selatan, J. R. (2022). PENGARUH MEMBACA AL-QUR'AN TERHADAP KUALITAS TIDUR REMAJA. *Jurnal Gawat Darurat*, 4.

- Sumarna, U., Rosidin, U., & Nugraha, B. A. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Pasien Prehipertensi Puskesmas Tarogong Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VII(1). <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami, T. (2022). Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur (Studi Kasus pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Susiloningtyas, I., Sutrisminah, E., Astuti, Y., & Jayanti, M. (2022). Efek Terapi Murottal Surat Ar-Rahman terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I The Effect of Murottal Surat Ar-Rahman Therapy on the Level of Anxiety in Mothers During The Active Phase Of Labor. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 13, Issue 3). Online. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Tasliyah, N., & Sari, I. (2023). Penerapan Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Ustaz Hanan Attaki Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1.

Healthy Journal

e-ISSN: 2829-4769/p-ISSN: 2339-1383

Vol. 14 No 2. (2025)

Doi: <https://doi.org/10.55222/ckte6g86>



Healthy Journal is licensed under:

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

