

**PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN UNTUK
MEMENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA**

KARYA TULIS ILMIAH



NENG AGNIS FEBRIANI SURYADINI SAPUTRI

NIM:10121006

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2024**

**PENERAPAN TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN UNTUK MENGATASI
INSOMNIA PADA LANSIA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



NENG AGNIS FEBRIANI SURYADINI SAPUTRI

NIM:10121006

PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA

2024

ABSTRAK

Penerapan Terapi Murottal Al-Qur'an Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia Neng Agnis Febriani Suryadini Saputri

Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Insomnia merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang umum dialami oleh lansia. Penurunan kualitas tidur pada orang lanjut usia disebabkan oleh berkurangnya efisiensi tidur dan bangun lebih awal yang terkait dengan proses penuaan. Insomnia sering kali menjadi masalah yang muncul pada lansia, dengan keluhan berupa kesulitan untuk tidur, sering terbangun, sulit untuk kembali tidur, dan terbangun pada waktu dini hari. Untuk menggambarkan insomnia pada lansia dan penerapan terapi murottal Al-Qur'an standar. Studi kasus dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian sebelum dilakukan intervensi pada subyek 1 skor IRS 35 dengan tingkat insomnia berat, Subyek 2 skor IRS 33 dengan tingkat insomnia berat, Subyek 3 skor IRS 30 dengan tingkat insomnia berat, setelah dilakukan intervensi pada subyek 1 skor IRS 27 dengan tingkat insomnia ringan, subyek 2 skor IRS 25 dengan tingkat insomnia ringan, subyek 3 skor IRS 22 dengan tingkat insomnia Jaga pola tidur yang baik supaya tidak mengalami insomnia lagi.

Kata Kunci : Terapi bacaan al-qur;'an, Insomnia, Lansia

ABSTRACT

Insomnia is a common health problem experienced by the elderly. The decline in sleep quality in older adults is caused by decreased sleep efficiency and early awakening related to the aging process. Insomnia is often a problem that arises in the elderly, with complaints in the form of difficulty falling asleep, frequently waking up, difficulty going back to sleep, and waking up in the early hours of the morning. To describe Insomnia in the elderly and the application of standard Al-Qur'an murottal therapy. Qualitative Descriptive. The results of the study before the intervention were carried out on subject 1 had an IRS score of 35 with a level of severe insomnia, Subject 2 had an IRS score of 33 with a level of severe insomnia, Subject 3 had an IRS score of 30 with a level of severe insomnia, after the intervention on subject 1 an IRS score of 27 with a level of mild insomnia, subject 2 had an IRS score of 25 with a mild level of insomnia, subject 3 had an IRS score of 22 with a mild level of insomnia. The conclusion was that the insomnia level decreased to mild insomnia level for 3 subjects. Maintain a good sleep pattern so you don't experience insomnia again..

Keywords : *Al-Qur'an murottal therapy, insomnia, elderly*