

**IMPLEMENTASI ASUHAN KEPERAWATAN: PEMENUHAN
KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PADA LANSIA YANG
MENGALAMI INSOMNIA DENGAN MENGGUNAKAN
TERAPI MUROTTAL AL-QUR'AN**

KARYA TULIS ILMIAH



**ASEP RIZAL N
NIM: 11025123041**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

**IMPLEMENTASI ASUHAN KEPERAWATAN: PEMENUHAN
KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PADA LANSIA YANG
MENGALAMI INSOMNIA DENGAN MENGGUNAKAN
TERAPI MUROTAL AL-QUR'AN**

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

KARYA TULIS ILMIAH



**ASEP RIZAL N
NIM: 11025123041**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2026**

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

Karya Tulis Ilmiah, 11 September 2026

Asep Rizal N

**IMPLEMENTASI ASUHAN KEPERAWATAN: PEMENUHAN
KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PADA LANSIA YANG MENGALAMI
INSOMNIA DENGAN MENGGUNAKAN TERAPI MUROTTAL AL-
QUR'AN**

xii + 91 halaman + 11 tabel + 1 bagan + 15 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Proses penuaan memicu penurunan fungsi sistem saraf pusat yang berdampak pada penurunan kualitas tidur atau insomnia pada lansia. Terapi murottal Al-Qur'an sebagai intervensi non-farmakologi berpotensi merangsang sistem saraf parasimpatis dan mengoptimalkan hormon melatonin untuk menciptakan relaksasi serta memperbaiki irama sirkadian tidur. **Tujuan:** Melaksanakan asuhan keperawatan dan mendeskripsikan gambaran penerapan terapi murottal Al-Qur'an terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada lansia yang mengalami insomnia di Panti Werdha Welas Asih Tasikmalaya. **Metode:** Desain studi kasus deskriptif pada dua subjek lansia dengan kualitas tidur buruk berdasarkan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yaitu Tn. A (54 tahun) dan Ny. I (60 tahun). Intervensi utama berupa mendengarkan audio murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman selama 15 menit pada malam hari menjelang tidur yang dilaksanakan selama 4 hari efektif. **Hasil:** Setelah 4 hari implementasi, masalah Gangguan Pola Tidur pada kedua subjek Teratasi Sebagian. Secara subjektif, kedua subjek merasa lebih tenang, cemas berkurang, dan lebih segar saat terbangun. Secara objektif, skor PSQI Tn. A tetap statis pada angka 11 (Kualitas Tidur Buruk), sedangkan skor PSQI Ny. I menurun dari 10 menjadi 8 (Kualitas Tidur Buruk) karena pemendekan masa latensi tidur (dari skor 2 menjadi 1) dan peningkatan durasi tidur malam (dari skor 2 menjadi 1). Perbedaan luaran ini dipengaruhi oleh variasi usia, kesiapan adaptasi lingkungan, serta hambatan keluhan fisik internal subjek. **Kesimpulan:** Penerapan terapi murottal Al-Qur'an secara klinis efektif memberikan efek relaksasi dan memendekkan masa latensi tidur awal pada lansia dengan insomnia, meskipun restrukturisasi pola sirkadian secara permanen membutuhkan durasi asuhan yang lebih panjang.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan, Insomnia, Lansia, Murottal Al-Qur'an, Pola Tidur.

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, 11 September 2026

Asep Rizal N

**IMPLEMENTATION OF NURSING CARE OF MUROTTAL AL-QUR'AN
THERAPY FOR ELDERLY PEOPLE EXPERIENCING INSOMNIA IN
FULFILLING THE NEED FOR SLEEP REST**

xii + 91 pages + 11 tables + 1 chart + 15 appendices

ABSTRACT

Background: The aging process triggers a decline in the central nervous system, resulting in decreased sleep quality or insomnia in the elderly. Al-Qur'an murottal therapy as a non-pharmacological intervention potentially stimulates the parasympathetic nervous system and optimizes melatonin hormone secretion to create a relaxation response and improve sleep circadian rhythms. **Objective:** To implement nursing care and describe the application of Al-Qur'an murottal therapy toward the fulfillment of rest and sleep needs in elderly patients experiencing insomnia at Welas Asih Nursing Home, Tasikmalaya. **Methods:** A descriptive case study design on two elderly subjects with poor sleep quality based on the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, namely Mr. A (54 years old) and Mrs. I (60 years old). The main intervention was listening to Al-Qur'an recitations Surah Ar-Rahman for 15 minutes at night before bedtime, carried out for 4 effective days. **Results:** After 4 days of implementation, the nursing problem of Sleep Pattern Disturbance in both subjects was Partially Resolved. Subjectively, both subjects reported inner peace, reduced anxiety, and improved freshness upon waking. Objectively, Mr. A's total PSQI score remained static at 11 (Poor Sleep Quality), while Mrs. I's total score decreased from 10 to 8 (Poor Sleep Quality) due to a shortening of the sleep latency period (from a score of 2 to 1) and an increase in night sleep duration (from a score of 2 to 1). This variation was influenced by differences in age range, readiness for environmental adaptation, and internal somatic complaints. **Conclusion:** The application of Al-Qur'an murottal therapy is clinically proven effective in providing relaxation effects and shortening the initial sleep latency period in elderly patients with insomnia, although permanent restructuring of circadian sleep patterns requires a longer duration of care.

Keywords: *Elderly, Insomnia, Murottal Al-Qur'an, Nursing Care, Sleep Pattern.*