

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti dengan judul penelitian Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata 13,69 sebelum diberikan terapi murottal Al-Qur'an dan rata-rata 6,62 sesudah diberikan terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.
2. Ada pengaruh terapi murottal Al-Qur'an $p = 0,000$ ($p < 0,05$) terhadap kualitas tidur pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

B. Saran

1. Bagi PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin

Disarankan agar terapi murottal Al-Qur'an dapat dijadikan salah satu intervensi non-farmakologis yang diterapkan secara rutin untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan tambahan pengetahuan untuk memperluas metode non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia seperti terapi murottal Al-Qur'an.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian tentang variabel lain yang tidak hanya fokus pada kualitas tidur, tetapi memasukkan variabel psikologis lain seperti kecemasan, stress, depresi, dan suasana hati. Dengan demikian, manfaat terapi murottal Al-Qur'an dapat dinilai secara lebih menyeluruh, tidak hanya secara fisiologis tetapi juga psikologis.

